पत्नी पथ प्रदर्शक

लेखक-कविराज हरनामदास बी. ए. देहली

सुखदाता लेखमाला

पत्नी-पथ-प्रदर्शक

(हदायतनामा बीवी)

प्रत्येक आयु की विवाहिता स्त्रियों के लिए, तथा
जिनका विवाह होने वाला है उनके लिये—

व्यवहारिक शिक्षाएं, रहस्य की बातें,
लाभदायक पथ-प्रदर्शन

लेखक :—

कविराज हरनामदास बी० ए०

गौरी शंकर मन्दिर, लाल किले के निकट, देहली।

५-१२-१९५५ परिवर्धित मूल्य १॥)

सुखदाता लेखमाला

प्रकाशक :

कविराज हरनामदास बी० ए०, ऐण्ड संज़

सुखदाता फ़ार्मेसी चान्दनी चौक, दिल्ली।

पुस्तक मिलने के ठिकाने :-

१. डाक द्वारा मंगाने का पता—
कविराज हरनामदास बी० ए०, देहली।

२. स्वयं लेने का पता—
सुखदाता फ़ार्मेसी, कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज़, गौरीशंकर मन्दिर, चांदनी चौक, लालकिले के पास, दिल्ली।

३. भारत भर के पुस्तक-विक्रेता, तथा अफ्रीका, बर्मा के हिन्दुस्तानी बुकसेलर।

४. चीफ़ स्टाकिस्ट—गर्ग एण्ड कम्पनी, खारीबावली, दिल्ली।

मुद्रक—
सार्वदेशिक प्रेस, पटौदी हाऊस, देहली।

समर्पण
तथा पुस्तक का प्रयोजन

यह उपयोगी पुस्तक संन्यासियों में शिरोमणि, गुरुदेव श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज संन्यासी के चरणकमल में समर्पित करता हूँ, जिन्होंने मुझे जनता की सेवा का बहुमूल्य पाठ पढ़ाया; जिन्होंने अपने अध्यात्म और आयुर्वेद के ज्ञान के प्रकाश से मेरी बुद्धि को प्रकाशित किया और चिकित्सा कार्य में मुझे ऐसा निपुण बनाया कि चहुँ ओर से मुझे सफ़लता प्राप्त होती है।

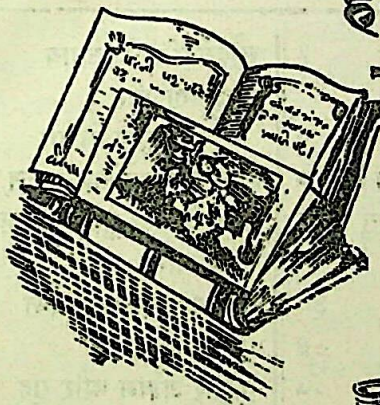
स्वामीजी महाराज ! जब लोग मेरी पुस्तकों और सेवाओं की प्रशंसा करते हैं, और मेरे प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हैं; तो मैं उनसे सदा यही कहता हूँ, कि यह सब कुछ आप ही की कृपा का फल है, अतः उन्हें आपका कृतज्ञ होना चाहिये, न कि मेरा।

महाराज जी ! मुझे आपकी आज्ञा सदा स्मरण रहती है, और मैंने जनता की सेवा से कभी मुँह नहीं मोड़ा। यह पुस्तक मैंने गृहस्थी बहिनों के पथ प्रदर्शनार्थ लिखी है, ताकि वे अपने कर्तव्यों का पूर्ण रूप से सुगमतापूर्वक पालन करके अपने लिए, अपने पति के लिए, और अपने सारे परिवार के लिए सम्मान, सन्तोष, सुख और शान्ति का कारण बन सकें, और उनको कभी किसी प्रकार की चिन्ता न सताए। आप आशीर्वाद दें कि मैं अपनी सेवाएं इसी प्रकार जारी रख सकूं।

महाराजजी का आज्ञाकारी

हरनामदास

कविराज जी
द्वारा रचित
पुस्तकें
हिन्दी उर्दू
पंजाबी
मराठी तिलगु
गुजराती
विवाहित आनन्द
कविराज हरनाम दास
पत्नी पथ प्रदर्शक
कविराज हरनाम दास
केवल
भोजन द्वारा स्वास्थ्य
कविराज हरनाम दास बी.ए.
नारी स्वास्थ्य
शिक्षावली
सफल जीवन
स्वास्थ्य सदाचार
स्वास्थ्य साधन
शिक्षावली
गर्भवती
ता पालक
यौवन रक्षा
लाभदायक, रोचक, शिक्षाप्रद पुस्तकें ...
पता
कविराज
हरनाम दास बी.ए.
देहली
मिलने के ठिकाने:—
कविराज हरनाम दास बी.ए.
गौरी शंकर मन्दिर लालकिले के निकट
देहली
भारत भर के
पुस्तक विक्रेता
बेचते हैं।

३
हमारा सिद्धान्त
सचाई और दूसरों की भलाई
हम अपनी
पुस्तकों
में
अपनी अनुभूत
औषधियों
तक के भी
विज्ञापन नहीं देते

विषय-सूची

हृदय की आवाज़

बहुत प्रसन्नता का विषय है कि मेरी इस रचना को इतना पसन्द किया गया और यह इतनी लोक प्रिय हुई कि १९२६ से अब तक दो लाख से ऊपर बिक चुकी है। मैं उस सर्वशक्तिमान् परमात्मा का बहुत नम्रता के साथ बार-बार धन्यवाद देता हूँ, जिसने मुझे यह पुस्तक लिखने और इतने भारी उत्तरदायित्व को सफलतापूर्वक निभाने के योग्य बना दिया। वास्तव में उसी ने जनता के पथ प्रदर्शन के लिए ऐसी पुस्तक की आवश्यकता समझी और इस महत्वपूर्ण सेवा के लिए मुझ सेवक का निर्वाचन किया। यह सब उसी का प्रसाद है; अन्यथा मैं किस योग्य हूँ! यह है हृदय की गहराई से निकली हुई आवाज़।

"मेरा मुझ में कुछ नहीं, जो कुछ है सब तोर।"

कविराज हरनामदास

परिवर्धित संस्करण

दिसम्बर १९५५ के संस्करण में ३६ पृष्ठ का बहुमूल्य और विशेष शिक्षाप्रद तथा मनोरंजक मैटर बढ़ाया गया है।

लेखक॥

बहिनों को
—एक महत्वपूर्ण सन्देश—

श्रीमती जहानआरा बेगम, बीदर विद्यालय,
रियासत हैदराबाद (दक्षिण भारत)

भ्राता कविराज हरनामदास जी की आज्ञानुसार मुझे अपने अन्य आवश्यक कार्यों की उपेक्षा करके "पत्नी-पथ-प्रदर्शक" द्वारा अपनी बहनों को सन्देश देने में हर्ष प्रतीत होता है।

वास्तव में तो कविराज महोदय की इतनी विस्तृत कृति के पश्चात् अधिक कुछ लिखने की आवश्यकता ही नहीं रहती। मैंने आद्योपान्त इस पुस्तक को ध्यान से पढ़ा है और प्रत्येक पृष्ठ पर मेरे हृदय में यही विचार गुदगुदी लेता रहा है कि जब भ्राता कविराज जी मिलेंगे, तो कुशल-क्षेम के अनन्तर पहला प्रश्न यही करूंगी, "हिन्दू धर्मानुसार पूर्व जन्म में कहीं आप स्त्री तो नहीं थे ?" कम से कम स्वभाव तो अवश्य ही स्त्रियों का-सा पाया है, अन्यथा पुरुष तो स्त्री के विचारों, मनो-भावों और कल्पनाओं की धूल को भी नहीं पा सकते, प्रत्युत उन भावनाओं और विचारों को इस प्रकार वास्तविक और प्राकृतिक रूप में वर्णन करना तो बहुत दूर की बात रही, जैसा कि भ्राता कविराज जी ने इतना वास्तविक रूप से चित्रित किया है। प्रभु की कृपा से लेखनी का क्या उत्तम प्रवाह है, हृदय की कितनी ऊंची भावना है।

अब मैं इस मनोरंजक विषय की ओर आती हूँ। मंझली बहिन अंग्रेजी स्कूल में शिक्षा पाती थी। अत्यन्त बुद्धिमत्ती और हंस-मुख। एक अवसर पर स्कूल की किसी मीटिंग में उसने एक

निबन्ध पढ़ा था—जिसका सार मुझे अब तक स्मरण है। उसने लिखा था—हमने जितने देशों का नाम सुना है, उनमें रहने वाले सब लोग उल्टी बुद्धि रखते हैं। परन्तु एक देश ऐसा भी है, जिसमें विचारशील लोग रहते हैं। एक यात्री ने वहाँ की आँखों देखी वार्ता इस प्रकार लिखी है—'एक सायंकाल दुल्हिन खूब सजधज कर धनुषबाण धारण करके घोड़े पर सवार होकर वर के घर बारात लेकर आई और संक्षिप्त-सी रीतियों के पश्चात् वर को ब्याह ले गई। कुछ दिनों के प्रीति भोज और राग-रंग आदि के अनन्तर वर को घर का सब काम काज—पीसना, पकाना, सीना, पिरोना आदि सौंप दिया गया। पत्नी दफ्तर में नौकरी करती और हर मास अच्छा वेतन घर ले आती। बाल-बच्चेदार हुई तो पति बच्चों को नहलाता, खिलाता, सुलाता। दिन रात पति घर के अन्दर रहता, और पत्नी बाहिर नहर नदी बाग की सैर का आनन्द उठाती। पति उसकी सम्बन्धी स्त्रियों और पुरुषों से घूंघट निकालता तथा सम्बन्धियों के सामने पत्नी से भी घूंघट निकालता………।' राम जाने और क्या २ लिख कर स्त्री को आकाश पर चढ़ाया और पुरुषों को खूब लताड़ा। निबन्ध इतना मनोरंजक था कि बात २ पर तालियां पीटी गईं और प्रशंसात्मक ध्वनियाँ गूंजती रहीं। क्या प्रिंसिपल, क्या अध्यापिकायें और क्या बालिकायें, हंसते २ सब के पेट में बल पड़ गये।

कुछ समय पीछे हम लखनऊ में एक सम्बन्धी के विवाह पर गये। वहाँ पर मंझली बहिन से वही निबन्ध सुनाने का आग्रह किया गया। उसे सुन कर युवतियाँ तो सब खूब प्रसन्न हुईं पर बूआ, मौसी, आपा आदि बड़ी स्त्रियाँ आपे से बाहर हो गईं और कहने लगीं—"कल की छोकरी है, परन्तु नस-नस में चंचलता

भरी है, इतनी सी जान, गज़ भर की ज़बान, छोटा मुंह बड़ी बात। लड़की! तुझे घर नहीं बसाना।"

बूआ ने कहा—"इतने वर्ष लखनऊ में रहते हो गये, इस प्रकार किसी को पुरुषों के मुंह आते नहीं सुना था। अस्तु, और तो सब बातें ही बातें हैं, हमारे नगीच तो स्त्री गुम्बद की आवाज़ है; जैसी पति की आवाज़ होगी, वैसी ही स्त्री की प्रतिध्वनि होगी। भगवान् ने ही जब पुरुष को प्रधानता दे दी तो स्त्री के क्या वश में रहा। स्त्री एक दिन पुरुष को कह कर देख तो ले कि तू रोटी पका, मैं सैर को जाती हूँ, उसी दिन आटे दाल का भाव मालूम हो जायगा।" मंझली बहिन ने टोका—"स्त्री अपने घर की स्वामिनी है।" बूआ ने झट डांट बतलाई—"बड़ी स्वामिनी बनी फिरती है, स्वामी ही के बनाये से तो स्वामिनी बनती है, अपनी इच्छा से थोड़े ही बन जाती है।"

मौसी ने कहा—"वास्तव में जो कुछ हम देखते हैं, वह तो यही है कि स्त्री पुरुष की छाया है, जिधर पुरुष जाये, स्त्री उसके पीछे २ छाया समान चले। लड़की! तू नहीं जानती, पति की आज्ञा पालने में एक विशेष आनन्द आता है। और सच पूछो तो इसमें है भी बड़ा लाभ। स्त्रियों को आवश्यकता ही क्या पड़ी है अधिकारों की? अधिकार के साथ उत्तरदायित्व भी तो सिर पर उठाना पड़ता है। क्या आवश्यकता है व्यर्थ सिर पर पीड़ा सहेड़ने की?"

मंझली बहिन बीच में बोल उठी—"इसीलिए अंग्रेजों को राज करने दें और भारतवासी उल्टी खाट पर सुखपूर्वक सो जायें; क्या आवश्यकता है स्वराज्य की? गांधी बाबा का तो शायद सिर फिरा है, जिनकी रूस से अमेरिका तक के लोग प्रशंसा करते हैं और लाट वाइसराय तक जिनकी बात का लोहा मानते हैं।"

आपा ने कहा "संसार में भिन्न २ मत हैं, कोई हिन्दू, कोई मुसलमान, कोई पारसी, कोई ईसाई, कोई यहूदी, कोई अग्नि-पूजक, कोई सूर्यपूजक। इसी प्रकार मेरा विचार है कि पतियों के भी भिन्न २ मत, भाव और सिद्धांत होते हैं। कोई कोमलता से काम लेता है तो कोई कठोरता से, कोई प्रेम करने वाला है तो कोई जानता ही नहीं कि प्रेम किस चिड़िया का नाम है। कोई चिड़चिड़ा, कोई हंसमुख, कोई विश्वासी, कोई सन्देही। अब जैसा पति होता है, पत्नी के विचार भी उसके अनुकूल बन जाते हैं। प्रधानता प्रत्येक अवस्था में पुरुष की ही रहती है।"

मैंने कहा—"आप तीनों एक ही बात का भिन्न २ प्रकार से वर्णन कर रही हैं। मेरा विचार आप तीनों से भिन्न है। मैं तो यह कहती हूँ कि पति और पत्नी में जो अधिक समझ वाला होगा, वही अपने पीछे दूसरे को लगा लेगा। दोनों के कार्य और क्षेत्र अलग-अलग हैं। परन्तु भलाई, बुराई, मान, अपमान, लाभालाभ दोनों का साझा है। पति पत्नी वास्तव में वे साथी हैं जिन्हें दयालु प्रभु ने जीवन के उद्देश्य की पूर्ति के लिए संयुक्त कर दिया है। अकेले २ दोनों अधूरे हैं; अकेले न एक सुखी रह सकता है न दूसरा; परन्तु जब विवाह सूत्र में दोनों बंध जाते हैं तो दोनों एक दूसरे के हितकर, सहचर, अनुचर, सुहृद्, प्रेमी, कष्टहर, एकमात्र सहायक और विश्वास-पात्र बन जाते हैं, तथा एक दूसरे के वास्ते प्राण न्योछावर कर देते हैं। इनमें बड़ाई छुटाई का सब भेद जाता रहता है।

क्या आपने नहीं देखा या नहीं सुना कि बहुत सी बड़ी कोठियों (फ़र्मों) के मालिक अपने मुनीमों, हैडक्लर्कों और मैंनेजरों की योग्यता और सत्यता के प्रति इतनी श्रद्धा रखते हैं कि प्रत्येक कार्य में उनकी सम्मति लेते हैं और उनकी बात को मा

देते हैं। इसी प्रकार पत्नी यदि बुद्धिमती हो तो पति की पूर्णतया आज्ञा-पालन और उस पर आचरण करती हुई अपनी योग्यता से पति को अपनी शुभ सम्मति के पीछे चला सकती है। इस पुस्तक का पाठ इस विषय में आपकी बहुत सहायता और पथ प्रदर्शन करेगा।

लड़कियां युवावस्था को प्राप्त होकर भी नहीं सोचतीं कि निकट भविष्य में उनको दूसरे घर जाना होगा। वहाँ जाकर उन के क्या कर्त्तव्य होंगे और क्या २ आशाएं ससुराल वाले उनसे रखेंगे। भाई कविराज ने अपनी पुस्तकों में ऐसे सहस्रों उपदेश लिखे हैं, जो पत्नी बनने से कुछ चिर पहले ही कन्या को विदित होने चाहिएं। मैं माता-पिताओं से अनुरोध करूंगी कि इस पुस्तक की शिक्षानुसार अपनी कन्याओं को शिक्षा दें और यह पुस्तक उनके दहेज में स्थायी पथ-प्रदर्शक के रूप में दें।

अपना लेख समाप्त करने से पूर्व मैं पाठकों को सादगी और लज्जाशीलता का संदेश देना चाहती हूँ। हमारी बहुत सी बहनें फैशन पर लट्टू हो रही हैं, और अधिक खेद की बात तो यह है कि जितनी अधिक पढ़ी लिखी हैं, उतनी ही अधिक फैशनपरस्त उच्छृङ्खल हो रही हैं तथा घर के काम-काज की उपेक्षा कर रही हैं। स्वर्गीय श्रीयुत अकबर इलाहाबादी ने कन्याओं की शिक्षा का यह बुरा परिणाम देख कर ही लिखा था :—

"तालीम लड़कियों की जरूरी तो है, मगर।
नसवानेख़ाना* हों, वे सभा की परी न हों॥"

अर्थात् स्त्री शिक्षा आवश्यक तो है पर शिक्षा प्राप्त कन्या गृह-देवी बने न कि फैशन से सभा सोसाइटी और राह चलतों

---

* घर की देवी।

को मोहित करने वाली अप्सरा। मैं अब अपने लेख को समाप्त करती हुई अपनी बहिनों को एक मोटा गुर बतलाती हूँ—सचाई, शरीर तथा आत्मा की शुद्धता, आंखों में लज्जा, गृह-प्रबन्ध के कार्य में चतुराई तथा परिश्रम, पति से प्रेम, उसके सम्बन्धियों का सत्कार, पति-कुल में श्रद्धा, शील और सतीत्व, ये कुछ प्रधान गुण ऐसे हैं, जो मेरी बहिनों को निश्चय ही यश और सुख की प्राप्ति करायेंगे।

जहाँ आरा

भूमिका

कुछ रहस्यपूर्ण बातें

"विवाहित आनन्द"* प्रथम बार १६२५ में लिखा गया था, उसे सब आयु के तथा सब प्रकार के पुरुषों ने इतना पसन्द किया और इतना उपयोगी पाया कि प्रशंसा-पत्रों के ढेर लग गये। मेरा उससे उत्साह बहुत बढ़ गया और मेरे मन में "पत्नी-पथ-प्रदर्शक" नामी पुस्तक स्त्रियों के लिए लिखने का विचार उत्पन्न हुआ। परन्तु इस विचार को कार्य रूप में परिणित करने के लिए बहुत चिर तक मुझे समय ही न मिल सका। लाहौर में रह कर तो मैं लिखने का कोई कार्य कर ही नहीं सकता था। क्योंकि रोगियों की सेवा से कभी छुट्टी ही नहीं मिली। गर्मियों में काश्मीर जाता हूँ, तो वैद्यक की पुस्तकें और चिकित्सा-सम्बन्धी मासिक-पत्रों (जिनको देखने का समय लाहौर में नहीं मिलता) का पठन, बूटियों की ढूंढभाल, विद्वान् संन्यासियों का सत्संग, दर्शनीय स्थानों की सैर, खाने पीने का प्रबन्ध, औषधालय की डाक का आना जाना आदि कार्यों में ही दिन व्यतीत हो जाते हैं और लेख का काम नहीं हो पाता था। इस वर्ष जब मैं लाहौर से काश्मीर को चला तो बड़े भाई श्रीयुत कर्मचन्द जी हैडमास्टर डी०ए०वी० मिडिल स्कूल रावलपिंडी, से पहिले ही कह दिया कि मैं तो अब

---

* पति की शिक्षा के लिए मैंने जो पुस्तक लिखी है, उसका नाम उर्दू में 'हदायत नामा खाविन्द' और हिन्दी में 'विवाहित-आनन्द' है। 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' का नाम उर्दू में 'हदायतनामा-बीवी' है।

की वार एक स्थान पर डट कर बैठ जाऊंगा, आप बाल-बच्चों को लेकर चाहे जहाँ घूमते फिरें।

अतः यह उनकी कृपा का फल है कि उन्होंने मुझे यात्रा और निवास के सारे प्रबन्ध से मुक्त कर दिया और आज मैं 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक को इन शब्दों के साथ आरम्भ कर रहा हूँ।

रायबहादुर कैप्टन रामरक्खामल जी भंडारी बड़े विद्या प्रेमी हैं। गवर्नमेंट की स्थापित सबसे बड़ी जन-स्वास्थ्य सम्बन्धी सभा 'सेंट जान ऐंबूलैंस एसोसिएशन', पंजाब सेंटर के आप चिरकाल तक मन्त्री रहे। आपने मेरी रचनाओं (विवाहित आनन्द और भोजन द्वारा स्वास्थ्य) को बहुत पसंद किया है। सर्व प्रथम आप ने ही मुझसे स्त्रियों के पथ-प्रदर्शन तथा उनके कर्तव्य ज्ञान के लिए कोई प्रमाणिक उपयोगी पुस्तक लिखने का बहुत अनुरोध किया। उनके चले जाने पर जब मैंने एकान्त में इस विषय पर विचार किया तो "पत्नी-पथ-प्रदर्शक" के लिए मेरे हृदय और मस्तिष्क में विचारों का एक समूह एकत्रित हो गया और मैंने अनुभव किया कि पति से भी अधिक आवश्यकता और उपयोगिता 'पत्नी के पथ प्रदर्शन' की है। विशेषकर आज कल तो स्त्री शिक्षा की बहुत ही आवश्यकता है, क्योंकि किसी जाति का जीवन मरण अधिकतर उस जाति की सुयोग्य या मूर्खा स्त्रियों पर अथवा मातृ-शक्ति पर ही निर्भर है। यह पूर्ण सत्य है कि पति-पत्नी का सम्बन्ध 'दो शरीर एक जीव' का सा है और यही कारण है कि पुरुषों के लिये लिखी पुस्तक 'विवाहित आनन्द' में भी पत्नी के सम्बन्ध में पर्याप्त लिखा जा चुका है। परन्तु वह विषय स्वयम् भी बड़ा विशाल और महत्वपूर्ण है। इसलिए मैंने एक स्वतन्त्र पुस्तक इस विषय पर लिखना आवश्यक समझा।

मैं भली प्रकार से अनुभव करता हूँ कि पहला प्रश्न जो

इस पुस्तक का नाम पढ़ते ही उठाया जायगा, वह यह होगा कि "जब ऐसी पुस्तकें न थीं, तब क्या स्त्रियाँ भली प्रकार अपने कर्तव्य का पालन नहीं करती थीं ? क्या हमारी माता और दादी अपनी आयु यूं ही गंवा गई हैं ? उनके लिए तो 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' की सी पुस्तकें कभी न लिखी गई थीं। प्रकृति की शिक्षा स्त्रियों के लिए पर्याप्त है वे अपनी माता व सास को जो कुछ करते देखती थीं, वही स्वयं करती थीं और निर्वाह अच्छा हुआ जाता था।"

इस आक्षेप के होते हुए भी यह सत्य है कि जो बातें इस पुस्तक में लिखी गई हैं, आज-कल की बूढ़ी अम्मा को विवाह के समय वे कदापि न बताई गई थीं, प्रत्युत बहुत सी स्त्रियाँ तो विवाह हो चुकने पर भी अपनी शरीरिक-रचना तथा पति के प्रति बहुत से महत्वपूर्ण कर्तव्यों से अनभिज्ञ और अबोध रह जाती थीं। उपरोक्त प्रश्न इस प्रकार का है, जैसे कोई कहे कि "पढ़े अनपढ़े दोनों का निर्वाह संसार में होता जाता है।" तो फिर इसका अर्थ यह हुआ कि विद्या और ज्ञान भी एक निकम्मी और अनावश्यक वस्तु है। परन्तु आप स्वीकार करेंगे कि मूर्ख से मूर्ख मनुष्य भी विद्या के विरुद्ध कुछ कहने का साहस न करेगा। सो यह आक्षेप व्यर्थ है।

एक सच्ची घटना लिखकर इसको अधिक 'स्पष्ट किये देता हूँ। एक बड़ी आयु के इंजीनियर साहब ने मुझे बताया कि उनकी पत्नी ने 'विवाहित आनन्द' पढ़ा और उसकी बड़ी प्रशंसा की, तथा उसने यह भी कहा—'जब मेरे विवाह में केवल दो चार दिन ही रह गये तो मुझे चिन्ता हुई कि विवाह सम्बन्धी सब आवश्यक बातें मुझे कोई बता देता, क्योंकि न तो मेरी माताजी ने स्वयं मुझे कभी समझाया और न ही कभी मैंने किसी बहाने

से उनसे पूछने का साहस किया, न ही सहेलियों से कभी इस प्रकार की खुली बातचीत का अवसर बना, न कभी किसी अन्य साधन द्वारा ही मुझे इसका ज्ञान हो सका। मैंने बहुत सोच विचार के पीछे अपनी एक विवाहिता नौकरानी से पूछना उचित जाना। उसने दो बातें ठीक बताईं तो बीस एकदम गलत। मुझे अच्छी प्रकार स्मरण है कि आरम्भ में मुझसे जो-जो भूल हुई वह उस मूर्खा की उल्टी पुल्टी बातों से हुई, या निपट अज्ञानता के कारण। 'विवाहित आनन्द' में पत्नी के लिए, चाहे इतना नहीं लिखा जितना पति के लिए, तथापि यदि मुझे इतना भी ज्ञान होता तो मैं अधिक अच्छा जीवन व्यतीत कर सकती, और आरम्भ में जो चिन्ता के दिन मैंने बिताये, उनसे बच जाती।

माता अपनी पुत्री की सच्ची शुभ चिन्तिका और हितेच्छुका है, वही उसे ठीक शिक्षा दे सकती है, परन्तु ५-६ सौ स्त्रियों से मुझे पता लगा है कि विवाह से पहले माता ने उनको कुछ नहीं बताया था। केवल अपनी छोटी-मोटी बुद्धि से कुछ देखा-देखी, गिरती-पड़ती, बहुत समय भूलें करतीं और भूलों का दुष्परिणाम भोगतीं, अब कुछ घर सम्हालने योग्य हुईं। कई एक ने मुझे बतलाया कि पति के घर आकर ही उन्हें कुछ पता लगा। कुछ एक के पति अंग्रेजी की कोई पुस्तक लाकर पढ़ते और मोटी मोटी बातें समझाते, कुछ ने स्वयं कोई पुस्तक पढ़ी या किसी सहेली से अधूरी बातें सुनी समझीं।

यूरोप और अमेरिका में स्त्री सभाओं Young Women's Christian Associations and Women's Benefit Societies etc. की ओर से पत्नियों के लिए व्याख्यानों का प्रवन्ध किया जाता है। वहाँ पर महिला सभाएँ (Women's Institutes) हैं जिनमें विवाहित-जीवन की सब बातों के सम्बन्ध में प्रवीण और अनुभवी स्त्रियें शिक्षा देती हैं। परन्तु भारतीय

कन्याओं को अच्छी पत्नी वनने की शिक्षा देने का कोई ऐसा प्रवन्ध नहीं है।

मैं समझता था कि केवल भारत की ही माताएँ ऐसी हैं, जो विवाहित-जीवन के सम्बन्ध में पुत्रियों को कुछ सहीं समझाती, किन्तु डाक्टर मेरी (Dr. Mary से पता चला कि यूरोप में भी लड़कियों को कुछ ज्ञान होता है तो उन स्कूलों से, या इस विषय की पुस्तकों से, क्योंकि लड़कियाँ विवाह के सम्बन्ध में कुछ पूछती अथवा किसी से कुछ कहती सुनती हुई शरमातीं हैं, यह स्वाभाविक वात है। सहेलियाँ अज्ञानता अथवा सीमित ज्ञान के कारण, अथवा हंसी २ में और का और ही कह देती हैं। ऐसी शिक्षा देने का भार अन्त में ऐसे व्यक्ति पर आ पड़ता है, जिसका अपना जीवन सफल हो, जिसे अपने गृहस्थ-जीवन का भी वहुत अनुभव हो और जिसे स्त्रियों के भीतरी-वाहरी भावों तथा भीतरी वाहरी जीवन का भी ज्ञान हो। ऐसे व्यक्ति को उचित आवश्यकता और कर्तव्यता प्रतीत होती है कि वह इन उपदेशों को छाप ही दे, जिससे सर्वसाधारण लाभ उठा सकें। फिर तो सास और माँ के लिए सुभीता हो जायगा। ऐसी पुस्तक अपनी युवती कन्या या वहुरानी के हाथ में देती हुई वे कह सकती हैं—"वेटी! यह लो एक पुस्तक, इसमें कुछ लाभदायक शिक्षाएँ लिखी है। हमें तो उस समय ऐसी अच्छी पुस्तक पढ़ने का सौभाग्य प्राप्त नहीं हुआ था, जबकि हम तुम्हारी आयु की थीं, परन्तु तुम्हारा सौभाग्य है कि इस युग में ऐसी लाभदायक पुस्तकें छप गई हैं, जो पत्नी का ठीक पथ-प्रदर्शन कर सकें, उन्हें ठीक राह वता सकें।"

अपने चारों ओर दृष्टि दौड़ाएँ। आपके पड़ौस की बीस स्त्रियों में से कोई अन्य स्त्रियों की अपेक्षा घर का अच्छा प्रवन्ध

करती है, किसी का पति उस से अधिक प्रसन्न है, किसी के बच्चे अधिक समझ रखते हैं, कोई थोड़े खर्च में अच्छा जीवन व्यतीत कर रही है, कोई अधिक खर्च करके भी बहुत थोड़ा सुख प्राप्त कर रही है, किसी का रोते-पीटते दिन गुजरता है और किसी का हंसते-खेलते। यह अन्तर इस बात का स्पष्ट साक्षी है कि एक स्त्री को अपने कर्तव्यों का अधिक ज्ञान है, दूसरी को थोड़ा। क्या आपका मन नहीं चाहता कि अपने पड़ौसियों में आप सर्वोत्तम स्त्री समझी जाएँ ? आपकी यह इच्छा कैसे पूरी हो सकती है ? केवल इस प्रकार कि आपको अपने कर्तव्यों का पूरा पूरा ज्ञान हो। पत्नी के कर्तव्य बताने वाली पुस्तकें पढ़ने से अथवा बहुत सफल और सयानी स्त्रियों से सीखने से ही आपकी मनो-कामना पूरी हो सकती है। आजकल माता-पिता लड़की को योग्य धर्मपत्नी बनने की तो शिक्षा देते ही नहीं। उसे एक पति दे देते हैं और कहते है कि इस के साथ भली प्रकार निर्वाह करना, परन्तु यह कैसे निस्सार और बुद्धिहीनता की बात है, जैसे किसी अनजान के हाथ में हारमोनियम बाजा दे दिया और कहा कि इसे खूब बजाना, इसमें से मीठे-मीठे स्वर निकालना। यह भला कैसे हो सकता है ? पति को प्रसन्न करना बाजा बजाने से भी कठिन है। इसके लिए विधिपूर्वक शिक्षा मिलनी चाहिए।

पुत्र को मां डाक्टर बनाना चाहती है, लड़का डाक्टर बनने के लिए बारह वर्ष तो साधारण विद्या ग्रहण करता है, पुनः पांच वर्ष विशेष डाक्टरी की शिक्षा। इतने वर्ष केवल एक कला जानने के लिए चाहिएं। किसी ने साईस (घोड़ा गाड़ी चलाने वाले) से पूछा—"मैं यह काम कितने दिन में सीख लूंगा ?" उसने उत्तर दिया "साईसी की कला तो समुद्र है, समुद्र !" परन्तु पत्नी को तो कई कलाएं जानने की आवश्यकता है, भोजन बनाना, कपड़े

धोना, सीना-पिरोना, घर को संभालना, पति के स्वभाव का अध्ययन तथा तदनुसार उसकी सेवा, सास-ससुर व जेठ-ननंद को रिझाने और प्रसन्न रखने की कला, दूध-दही की कला, गर्भ-धारण, सन्तान शिक्षण, बच्चों के छोटे-मोटे कष्टों का उपाय करना आदि कितने महान और आवश्यक कृत्य हैं। घर संभालना ही दस कलाओं की एक कला है। परन्तु इसके सम्बन्ध में कोई शिक्षा कन्या को नहीं दी जाती, जिससे कि जब उसका विवाह हो तो उसे सब कुछ विदित हो और ये कलायें उस के काम आयें। परिणाम यह होता है कि पति बेचारा विपत्ति में पड़ जाता है।

मैं इस पुस्तक द्वारा माता-पिताओं को भी चेतावनी देता हूं कि यदि उनकी कंन्या युवावस्था को प्राप्त हो रही है तो वे अभी से उसकी विशेष शिक्षा का प्रबंध करें जिससे उसका विवाहित जीवन पूर्ण रूप से सफल हो। कन्यापाठशाला, स्कूल और कालिज की साधारण शिक्षा उसे अधिक लाभ नहीं दे सकती। ज्युमैटरी, एलजबरा, भूगोल और इतिहास आदि उसकी बुद्धि को प्रकाश दें तो दें, किन्तु सफल पत्नी और घर की स्वतंत्र स्वामिनी के रूप में जो कठिनाइयां उसके सामने आएंगी, उनका सुझाव पाठशाला, महाविद्यालय, स्कूल और कालिज की पुस्तकों में नहीं मिलेगा। बेसमझ अनसिख पत्नी तो अपने लिए, पति के लिए, बच्चों के लिए और माता-पिता के लिए दुखों का केन्द्र बन जाती है। सच पूछो तो सारे घर और गृहस्थ का केन्द्र स्त्री ही है, इसलिए उसका योग्य और गुणवती होना बहुत आवश्यक है।

एक विद्वान का कहना है कि "स्त्री एक सुगन्धित पुष्प है, जिसकी सुगन्धि से पुरुष को एक विशेष आनन्द की प्राप्ति होती है। जितना अधिक स्त्री का शिक्षण और परिमार्जन किया जायगा,

उतना ही उसकी सुगन्धि बढ़ती जायगी।"

सच पूछो तो जगत में प्रकृति की सबसे सुन्दर, सबसे मूल्यवान, सबसे लाभदायक, सबसे रसीली और सबसे श्रेष्ठ वस्तु पति-पत्नि की आह्लाद और प्रसन्नता से परिपूर्ण जोड़ी है। वास्तव में दम्पति (पति-पत्नी) को ही संसार का सार समझना चाहिए। इसके बिना सारा संसार फीका है, निरर्थक है। पुनः इस जोड़े की प्रसन्नता बहुत कुछ पत्नी पर निर्भर है। इस लिए पत्नी के गुणों में जितनी विशेषता उत्पन्न की जा सके, अच्छा है। पत्नी अत्यधिक सुघड़, सयानी और बुद्धिमता होनी चाहिए।

मेरी दृष्टि में स्त्री संसार का समस्त माधुर्य, सर्वसुख है; सर्व सम्पत्ति और सर्व शुभ गुणों की खान है, तथा पुरुष से इसे प्रत्येक बात में महत्ता प्राप्त है। हिंदुओं में पति को तो केवल पति ही कहते हैं, परन्तु पत्नी को "धर्म-पत्नी" अर्थात् धर्म और कर्तव्य के पालन की अधिष्ठात्री, धर्म-कर्म का बोध कराने वाली और कर्तव्य के पालन की प्रेरणा करने वाली कहते हैं। मुसलमान "शरीके-हयात, जिनसे-लतीफ़" और अंग्रेज़ इसे "Better Half" के नाम से संबोधित करके उसे मान देते हैं। जिसके अर्थ है मुझसे श्रेष्ठतर अथवा पति से श्रेष्ठतर। वास्तव में स्त्री ही इस जगत में सर्व गुणों का श्रोत है।

पुरुष प्रातःकाल ही कमाई के धंधों के लिए घर से बाहर निकल जाता है और यह पुरुष ही जानता है कि चाहे कोई धनी हो चाहे निर्धन, प्रत्येक पुरुष को रोटी कमाने के लिए महान् कष्ट, परिश्रम, नीती, कुनीति, मगज़पच्ची, अनुनय विनय आदि कई प्रकार की कठिनाइयों और धर्म-संकटों (Ordeals) में से प्रतिदिन गुजरना पड़ता है। यहां तक कि सायंकाल जब वह काम

से निवृत होकर घर लौटता है, तो थक कर चूर हो चुकता है। उस समय गृहद्वार पर प्रतीक्षा करती और राह देखती हुई पत्नी की प्रेममयी मृदु मुस्कान उसकी सारी थकान दूर कर देती है। सुयोग्य पत्नी उसके हाथ की वस्तु थाम लेती है, गर्मियों में पास बैठकर पंखा करती है, सर्दियों में अंगीठी ले आती है, हाथ मुंह धुलाती है; पास बैठकर सुख-समाचार पूछती है, बच्चों को बुलाती है, कोई गोद में आकर लेट जाता है, कोई कोट उतारता है, कोई जुराब उतारता है, कोई अपनी तोतली भाषा में कहता है—आज हमने फिलनी बनाई है, कोई कहता है कल रविवार है, मुझे बाजार से बहुत सुन्दर टोपी ले देना, कोई बादाम की गिरी देता है जो कि उसने अपने हिस्से में से पिता के लिए बचा रखी थी, कोई कहता है आज रात मैं आपके पास सोऊंगा। बस इस प्रकार सुयोग्य पत्नी और अच्छी पत्नी द्वारा शिक्षित बच्चों में बैठकर पुरुष स्वर्ग का आनन्द इसी पृथ्वी पर प्राप्त कर लेता है। सचमुच ही—

जग में यदि बैकुण्ठ कहीं है।
तो सच जानो निश्चय यहीं है॥

इस आनन्द को वे पुरुष क्या समझें जिन्होंने अभी विवाह नहीं किया, अथवा जो विवाहित तो हैं, परन्तु पत्नी सुयोग्य नहीं मिली, अथवा जो विवाहित भी है, पत्नी भी अच्छी हैं, परंतु दुर्भाग्यवश वे धनाढ्य हैं। धनी पुरुष तो नौकर-चाकर रखता है और उन्हीं से सब काम लेता है, नौकर के हाथ से कपड़े बदलता है, नौकर के हाथ की पकी रोटी खाता है, नौकर के हाथ के बिछे बिस्तरे पर लेटता है, नौकर के ही हाथ का लगा हुआ पान खाता है, मानो प्रत्येक बात में नौकर के अधीन होता है। अरे! पराधीन ही होना है तो पत्नी का हो, जिसकी पराधीनता पर सौ

स्वतंत्रताएं वारी जाएं,जिसके एक२ कृत्यमें सैंकड़ों कोमल भाव,हजारों मनोरंजन और लाखों स्नेह तथा विनोद कूट-कूट कर भरे हैं। अरे नौकर?नौकरके हाथसे सुख प्राप्त करना चाहता है? ऊंह! नौकर तेरा नौकर नहीं, वह तो पैसे का नौकर है। आज भाग्य का पासा पलट जाए, पैसा हाथ में न रहे, वेतन देने की सामर्थ्य न रहे, फिर देख! तेरा नौकर कैसे सटकता है। किन्तु पत्नी ऐसे समय प्राण न्यौछावर करेगी। धनिक स्वामी की यह अत्यन्त भूल है कि नौकर के खरीदे हुए‡प्रेम को पत्नी के मधुमय निःस्वार्थ प्रेम के बराबर समझता है। नौकर के वास्तविक प्रेम की अधिक मात्रा भगवान् ने उसके अपने ही कुटुम्ब के लिए रीज़र्व कर रखी है। जो विवाहित पुरुष एक सुन्दर सुबोध पत्नी के होते हुए गृहस्थ के प्रेमपूर्ण सुखों से वंचित है, उसके विषय में तो यही कहा जा सकता है—

सकल पदारथ हैं जग माहीं।
कर्म हीन नर पावत नाहीं॥

सुन्दर, सुशील और आज्ञाकारिणि पत्नी प्रकृति का बहुमूल्य प्रसाद है। वस्तुतः इस संसार में ईश्वर से उतर कर द्वितीय पद अच्छी पत्नी का है। ईश्वर परलोक में स्वर्ग का कर्ता है और स्त्री इस लोक में स्वर्ग का निर्माण करती है। जगत् में जितने भी सुप्रसिद्ध व्यक्ति हुए हैं, जिनको अवतार, महात्मा, लीडर, नेता, ऋषि, गुरुदेव आदि का पद मिला है, प्रायः उन सबको माता के

‡ हम पुराने विश्वस्त और सद्भावनाओं से परिपूर्ण नौकरों का किसी प्रकार भी अपमान नहीं करना चाहते, प्रत्युत उनको नमस्कार करते हैं। किन्तु सर्वगुण सम्पन्न होते हुए भी वे एक धर्म-पत्नी की स्नेहमयी सेवाओं की बराबरी नहीं कर सकते।

दूध और माता की शिक्षाओं से ही समस्त शुभ गुण प्राप्त हुए। इस समय तक सांसारिक व्यवहार में जिनको अधिक सफलता प्राप्त हुई है, प्रायः उन सबकी माताएं और पत्नियां बहुत बुद्धिमती और शीलवती पाई गई हैं। वे अपने अपने सुपुत्रों और पतियों को बहुत अच्छे २ परामर्श और सब प्रकार की सहायता देती रहीं।

वंश का मान बढ़ाने में स्त्री का बड़ा हाथ है, यदि वह योग्य और सुबोध हो तथा स्वकर्तव्य सम्बन्धी अच्छी शिक्षा उसको मिली हो। इसलिए मैंने उचित समझा कि जिन्हें शीघ्र ही पत्नी बनना है, अथवा जो इस समय भी विवाहिता हैं, किंतु उपदेश और पथ-प्रदर्शन की इच्छुका हैं, उनके लिये सुविस्तृत और प्रामाणिक पुस्तक लिखी जाए जिससे वे पति और पति के परिवार के लिए सुख और आनन्द का कारण बन सकें, साथ ही वे स्वयं भी सुख का जीवन व्यतीत कर सकें, उनके शुभ गुणों के कारण हर छोटा बड़ा उनका आदर करे, अड़ौस-पड़ौस उनकी सम्मति तथा सहायता से लाभ उठायें, उनकी संतान अपने वंश और देश के लिए गौरव का कारण हो और परमात्मा भी उनसे प्रसन्न होकर उनको आशीर्वाद और धनधान्य से परिपूर्ण कर दे।

विवाह के लिए ठीक आयु

शास्त्रों ने विवाह की आयु पुरुष के लिए २५ वर्ष और स्त्री के वास्ते १६ वर्ष नियत की है। आदि सृष्टि से ऐसे ही होता चला आया है, अवस्थानुसार किसी का १-२ वर्ष पहले, किसी का १-२ वर्ष पीछे। मुसलमानों के आक्रमण के युग में जबकि वे कुमारी लड़कियों का अपहरण कर लेते थे, परन्तु विवाहिता स्त्रियों को अपने काम की नहीं समझते थे, तो समय की आवश्यकता समझ कर छोटी २ आयु में लड़कियों का विवाह होने लगा और

उस प्रथा को प्रमाणित करने के लिए पण्डितों ने तद्-विषयक कुछ श्लोक शास्त्रों में बढ़ा दिए। बाल-विवाह की आवश्यकता तब हो सकती थी, अब नहीं है। स्वास्थ्य के नियमानुसार छोटी आयु का विवाह बहुत ही बुरा है, प्रत्युत सच पूछो तो बाल-विवाहिता पत्नी और पति का सर्वनाश ही है।

कन्या जब १६ वर्ष पूरे कर चुकती है, तभी उसका शरीर सर्वांश में पूर्ण होता है और वह विवाह के सब प्रकार से योग्य हो जाती है। इसलिए इस आयु से पहिले कभी विवाह नहीं होना चाहिये। १७ वर्ष पूरे होते होते या बड़ी बात १८ वर्ष पूरे होने तक भी चाहे हो जाये, परन्तु १९-२० वर्ष की आयु तक लड़की को अविवाहिता रखने में कई प्रकार के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दोष आ जाने की सम्भावना है।

पुरुषों की अवस्था में शरीर और प्रकृति के नियमानुसार तथा आजकल के आचार विचार नई सभ्यता और अन्य कई कारणों से यह आयु २५ से २२ वर्ष तक घटाई जाए तो बुरी नहीं, स्यात अच्छा ही रहेगा। हां, २० की आयु पूर्ण आयु से पहले विवाह कभी न हो।

२२ और १७ वर्ष का जोड़ा सर्वोत्तम है, लड़की की आयु लड़के से ३-४ वर्ष कम होना कई कारणों से आवश्यक है। उस का कद भी पति से कुछ कम हो। विना दाढ़ी-मूँछ आये पुरुष का और विना शुद्ध मासिक-धर्म आए स्त्री का विवाह नहीं होना चाहिए।

विवाह के लिए ठीक ऋतु

अक्तूबर नवम्बर अर्थात् शीतकाल आरम्भ होने से पहले की मीठी सलोनी मनोहर ऋतु बहुत अच्छी है। इस से उतर कर मार्च का मास। बरात के आने-जाने और निवासादि के प्रबन्ध में

भी इन ऋतुओं में बड़ी सुविधा रहती है। बड़ी बात तो यह है कि जब जीवन में पहली बार स्त्री-पुरुष का सहवास तथा सम्भोग हो, तब ऋतु न अधिक गर्म हो न ही अधिक ठण्डी। गर्म ऋतु तो बहुत ही हानिकारक है। इसलिए मई से सितम्बर तक कोई विवाह नहीं करना चाहिये। पहले तो वर्षा ऋतु में विवाह न होते थे।

मुहूर्त एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ है अच्छा समय। ज्योतिषियों ने गर्मियों में मुहूर्त निकालने आरम्भ कर दिए हैं, जो विवाह के लिए निश्चय ही अच्छा समय नहीं। ठण्डे प्रदेशों और पहाड़ों में रहने वालों के लिए वर्षा ऋतु में विवाह की बात दूसरी है।

———

पहला प्रकरण

गृह-राज्य का महामन्त्री

इंगलैंड, अमेरिका, रूस, फ्रांस, भारत आदि बहुत से देशों की गवर्नमेंटें और राज्य जगत में हैं। वे देश अपने २ व्यापार, कोयले, लोहा, तेल, सोने आदि की खानों, नाना प्रकार के शिल्पों कारखानों, समुद्री और हवाई ज़हाजों तथा अन्य भिन्न २ धनों से युक्त हैं। इन यशस्वी गवर्नमेंटों (सरकारों) की सफलता का सेहरा इनके बादशाहों, राष्ट्रपतियों और बुद्धिमान् महामन्त्रियों के सिर पर है।

मैं आपको इन सब सरकारों से बढ़कर शान और शोभा वाली, प्राकृतिक नियमों के अधिक अनुकूल, अधिक आदर योग्य, अनोखी, निराली और महत्वपूर्ण सरकार के सम्बन्ध में कुछ बताना चाहता हूँ, जिसकी नींव युवक और युवती के विवाह के दिन रखी जाती है। इस सरकार का नाम है 'होम गवर्नमेंट अथवा गृह–राज्य।' इस गवर्नमेंट के राजा का नाम पति है और मन्त्री का नाम पत्नी है। अन्य राज्यों के छोटे बड़े होने की कसौटी तो सोने और चांदी का धन है, या वे वस्तुएँ जो सोना और चांदी की बड़ी मात्रा देश में ला सकती हैं, और फिर उन-उन राज्यों के राजा उस धन से गोले, बम, बारूद, हवाई जहाज, तोपें टैंक, जंगी जहाज आदि 'परमात्मा की सृष्टि को नाश करने वाले सामान' तैयार कराते हैं। परंतु विवाह द्वारा जिस राज्य की नींव पड़ती है, उस की सफलता की कसौटी केवल सोना-चांदी रूपी धन ही नहीं, किन्तु स्वास्थ्य का धन, शील का धन, संतान

का धन, और बुद्धि का धन, सौंदर्य और प्रेम का धन, आदर और मान का धन, सोने व चांदी का धन, स्थायी आय का धन, पुण्य और यश का धन, धर्म और कर्म का धन, देश जाति के हित और मनुष्य मात्र की सेवा का धन आदि हैं। इतने प्रकार के धनों से पति-पत्नी मालामाल हों तो होम गवर्नमेंट सफल और सुचारु है, नहीं तो जन्मे और मर गये। बस, एक मुर्दार-सी गवर्नमेंट स्थापित हुई और मिट गई, न आये की खुशी न गये का शोक।

एक समय ऐसा था, जब राजा पूर्णरूपेण स्वतंत्र और अपनी मनमानी करने वाले होते थे। वह थोड़ी-सी अवज्ञा और प्रतिकूलता पर कतले-आम (जन-संहार) कर देते थे। इसी प्रकार कुछ शताब्दी पूर्व पति अपनी पत्नी को दासी समझते थे, किन्तु उस बीच के मूर्खता के काल के पश्चात् बुद्धि और विवेक का काल लौट आया है। अब राजा अपने मंत्री की सम्मति से अपना राज्य चलाते हैं और पति अपनी सुयोग्य पत्नी की प्रत्येक कार्य में सहायता और सहयोग की इच्छा रखते हैं। वह भी समय था. जब किसी अत्याचारी पति ने लिखा था :—

ढोल, गंवार, शूद्र, पशु, नारी।
ये सब ताड़न के अधिकारी॥

अर्थात् ढोल, गंवार, शूद्र, पशु और स्त्री पीटे जाने पर ही ठीक २ कार्य करते हैं।

आप स्वयम् समझ सकते हैं कि उस युग में पति-पत्नी में परस्पर प्रेम क्या खाक रहता होगा? जो पति दिन को पत्नी की चांद गंजी करता होगा? वह रात को किस मुंह से उसे प्यार करता होगा, पति और पत्नी के सम्बन्ध की तो स्थिति ही स्नेह और प्रेम पर आश्रित है। जब यह ही न रहा तो जीवन का

आनन्द क्या मिट्टी रह गया ? उस समय कहा जाता था कि स्त्री की मति तो उसकी ऐड़ी में है, अर्थात् स्त्री की खोपड़ी में बुद्धि ही नहीं, उससे किसी बात में सलाह मशवरा न करना चाहिये, नहीं तो वह उल्टी सम्मति ही देगी। एवं पत्नी को ज्ञान भी न होता था कि पति क्या कर रहा है, क्या कमा रहा है और क्या गंवा रहा है। यदि पति पर कोई विपत्ति आती थी तो वह पत्नी को उसका पता तक न लगने देता था। इस प्रकार पति अपनी पत्नी की सहानुभूति, सहायता, सहयोग और गम्भीर परामर्श से वंचित रहता था। निज करनी का फल !

यह उस समय की बात है, जब कि बहुधा स्त्रियों को विद्या से वंचित रखा जाता था। परन्तु अब विद्या और प्रकाश का युग लौट आया है। श्री स्वामी दयानन्द सरस्वती तथा श्री राजा राम-मोहनराय आदि समाज-सुधारक नेताओं ने भारतीय स्त्रियों तथा कन्याओं के लिए विद्या का द्वार खोल दिया है। छोटे से छोटे गाँव में भी माता पिता कन्याओं को पढ़ाने का प्रबन्ध करते हैं और अब हम अपनी आंखों से देख रहे हैं कि पढ़ी-लिखी सुघड़ सयानी* लड़कियां पति गृह में आकर अपने २ घरों का ऐसा उत्तम प्रबन्ध करती हैं और सारे घराने में अपनी योग्यता के कारण इतना आदर प्राप्त करती हैं कि उनका स्थान अपने गृह राज्य में उतना ही ऊंचा है, जितना कि इंगलैंड की गवर्नमेंट में उसके महामन्त्री का।

जिस प्रकार महामन्त्री को केवल राजा ही की प्रसन्नता अभीष्ट नहीं, प्रत्युत राजा के सम्बन्धियों, राज्य के अन्य कर्मचारियों और निकटस्थ तथा सम्बन्ध रखने वाले अन्य राज्यों की इच्छा का

* आज कल की कालिजों में पढ़ी हुई 'फैशनेबल, अभिमानी और सुखजीवी लड़कियों के विषय में ऐसा नहीं कहा।

आदर करना और उनको प्रसन्न रखना भी राज मन्त्री का कर्तव्य होता है, इसी प्रकार गृहराज्य के महामन्त्री का भी कर्तव्य है कि वह पति के माता-पिता, भाई-बहिन, बहनोई, मौसी, भावज, नौकर-चाकर तथा सब अड़ौस-पड़ौस के साथ ऐसा व्यवहार करे कि वे सब अपने २ स्थान पर उससे प्रसन्न रहें। पत्नी की योग्यता तथा बुद्धिपूर्ण सहयोग के कारण पति का नाम और यश दिन प्रतिदिन बढ़े, उसकी कमाई और सम्पत्ति में वृद्धि हो, उसके दूध और पूत में बरकत हो, उसके शत्रु राम हो जायें, उसके मित्र और सम्बन्धी सन्तुष्ट हों और उसके लिए जान तक देने को तैयार हों। जो पत्नी ऐसी अवस्था प्रस्तुत कर सकती है, वही पति की महामन्त्री कहलाने की अधिकारिणी है। ऐसी ही पत्नी घर में पूजनीय है। मुझे ऐसी कई पत्नियों की जानकारी है, जिन्होंने घर को स्वर्ग बनाकर योग्यता का पूरा २ प्रमाण दिया। उससे उलट ऐसी भी कई देवियों का मुझे पता है, जिन्होंने पति के घर में पैर रखते ही घर भर की शांति को नष्ट कर दिया, सास से झगड़ा, ससुर से लड़ाई, ननद को ताना-उलाहना, नौकरों को डांट-डपट, मार-पीट, गली मुहल्ले वालों से झगड़ाझाँटा अनबन-मानो घर और मुहल्ले में एक तूफान सा मचा रहता है।

"बहिनों को इतना देने की क्या आवश्यकता ? गौ का क्या लाभ ? छाछ मांगने वालों ने ही नाक में दम कर रखा है। घोड़ा रखकर क्या करेंगे ? आये दिन दूसरे मांगकर ले जाते हैं। अमुक सम्बन्धी को एक सौ रुपये की सहायता की आवश्यकता है; भला हमें क्या पड़ी है कि अपनी परिश्रम की कमाई फंसा बैठें ? सास मुख से तो कुछ कहती नहीं, परन्तु मेरे गहने कपड़ों को देखकर जलती अवश्य है। वह बुढ़िया कब लुढ़केगी कि स्वतन्त्रता से आनन्द भोगेंगे। बूढ़े ससुर ने खांस-खांस कर थूक से सारा घर

खराब कर दिया है, भला क्यों न उसे अपने पास वाले मकान में ठहरा दिया जाय, नौकर नित्य वहीं रोटी पहुँचा आया करेगा और पानी की लुटिया वहीं रख छोड़ा करेगा।"

बात २ में मुख से फूल झड़ते हैं। हे प्रभो! पत्नी है या साक्षात् शैतान की मौसी। ऐसी पत्नी से विवाह करके पति का घर बना या नष्ट हुआ?

जिन मन्दभाग्य पतियों को ऐसी पत्नियां मिल जाती हैं, वे लोक परलोक के नहीं रहते। सम्बन्धी पड़ौसी और मिलने वाले एक २ करके विरुद्ध हो जाते हैं और पति का जीवन दुःखमय हो जाता है। किन्तु ऐसी विष की गांठ सहस्रों में से कोई एक होती है, और अन्त में वह भी ऐसी सीधी हो जाती है कि तकले में कोई टेढ़ापन रहे तो रहे, उसमें नहीं रहता! क्योंकि जब पति अपना जीवन इस प्रकार दुखी होता देखता है तो वह सख्ती पर उतर आता है और पत्नी जिसका पद आरम्भ से मन्त्री का है, अपने राजा की दृष्टि से गिर जाती है।

यह दृष्टान्त मैंने अत्यन्त अयोग्य पत्नी का दिया है और लिखा है। ऐसी निकृष्ट पत्नी सहस्रों में से कोई होती है। अन्यथा भारतवर्ष में प्रायः पत्नियां बहुत अच्छी होती है। परन्तु यह बात भी स्वीकार करता हूँ कि जो सद्गुण मैंने योग्य मन्त्री और अच्छी पत्नी के पहिले पृष्ठों में गिनाये हैं, ये सब के सब किसी २ ही भाग्यवती पत्नी में होते हैं। इसलिए ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है, जिससे लाभान्वित होकर प्रत्येक पत्नी अपने अन्दर उत्तम गुण धारण करके अपने आपको सर्वोत्तम मन्त्री सिद्ध करे और पति, परमात्मा तथा परिवार के आनन्द और सन्तोष का कारण हो।

मेरा निश्चय है कि जो पत्नियां अच्छी मन्त्री सिद्ध हुई हैं,

उनको बहुत से सद्गुण अपनी माता से प्राप्त हुए हैं। इसलिए माता का कर्तव्य है कि वह सोचे कि उसकी लड़की को जब दूसरे घर ब्याहा जाना है, उसे बहुत विचित्र और नए प्रकार के लोगों के सम्पर्क में आना है, और उसके सिर पर घर का सारा भार और बच्चों के पालन, पोषण और शिक्षण का उत्तरदायित्व आ पड़ता है तो उसे ऐसे सद्गुणों से सशक्त और विभूषित करे, जो एक योग्य और सफल पत्नी के लिए आवश्यक है।

मैं यहां केवल एक सफल मन्त्री का दृष्टान्त लिखता हूँ, जो कि सब पत्नियों के लिये बड़ा शिक्षाप्रद है। सन् १६०६ में लाहौर के निकटस्थ गांव में एक विवाह हुआ। लड़की १७ वर्ष की युवती और पढ़ी-लिखी थी; परन्तु लड़का अभी १५ वर्ष का पढ़ा न लिखा। लड़की का पिता इतना ऋणी था कि ऋण चुकाने की कोई सूरत दिखाई न देती थी। एक धनवान वृद्ध पुरुष ने उसका सब रुपया चुका देने का वचन दिया, यदि वह अपनी कन्या उसके इकलौते पुत्र के साथ ब्याह दे। पहिले तो लड़की की माता ने बहुत इन्कार किया, परन्तु अन्त में लाचारी समझ कर मान गई क्योंकि रुपया चुका देने की दिन रात की चिन्ता में पति का स्वास्थ्य भी बिगड़ गया था। माता ने लड़की को सब समाचार बतलाया तो लड़की नें उत्तर दिया—"मां! मैं विवाह के सम्बन्ध में कुछ कहना न चाहती थी, परन्तु पिता जी के सम्मान और उनके स्वास्थ्य की चर्चा करके आपने मुझे कुछ कहने पर विवश कर दिया। सो केवल इतना कहना चाहती हूँ कि मुझे निश्चय है कि आपके उपदेश और शिक्षाओं पर आचरण करके सर्वत्र सुखी रह सकती हूँ। आप मेरी चिन्ता न करें।" अस्तु कुछ काल पश्चात् विवाह हो गया।

गांव के धनवान का बेटा और वह भी इकलौता। सारा दिन

ताश, शिकार, पतंगबाजी और बटेरों की लड़ाई में गुजार देता था। केवल तीन श्रेणियों तक पढ़कर स्कूल छोड़ दिया था। पत्नी ने पहिले इसी दोष को ठीक करना चाहा। पहली रात की भेंट में ही पहला प्रश्न पति से यह किया कि "मैं आपकी सौ आज्ञाओं का पालन करूंगी, क्या मेरी एक विनती भी आप न मानेंगे ?"

सुन्दरी, युवती, मधुरभाषिणी लड़की ने ऐसे ढंग से वार्तालाप किया कि बात की बात में लड़का उसके हाथ बिक गया और कहा—"एक क्या दस बातें भी मानूंगा।" लड़की ने कहा, "ये सब बुरी बातें छोड़ दो, विद्याध्ययन करो। कम से कम एन्टरेंस (दस श्रेणी) पास करो। नियम यह है कि पति आज्ञा करता है, पत्नी आज्ञा पालन करती है। यदि पति की योग्यता पत्नी से थोड़ी होगी तो वह घर में क्या खाक अपना हुक्म चला सकेगा। जब तक ऐन्टरेंस पास न करो, मुझे अपनी पत्नी न समझो। वैसे मैं सर्व प्रकार से अपनी सेवा द्वारा आपको प्रसन्न करूंगी।" बात अपना प्रभाव कर गई। प्रातःकाल होते ही लड़के ने अपने पिता से पढ़ने और ऐन्टरेंस की प्राइवेट परीक्षा देने के संबन्ध में बातचीत की। प्रबन्ध हो गया, पढ़ाई आरम्भ हो गई। लड़का बुद्धिमान था, नित्यप्रति उन्नति करने लगा। यह है मन्त्री का कार्य। पति का सारा जीवन ही पलट दिया। उधर लड़की ने गृह प्रबन्ध को हाथ में लिया। वृद्धा सास को घर के धन्धों से छुट्टी मिली, वह माला जपने लगी। प्रातःकाल वह प्रणाम करती, नहलाती धुलाती, कपड़े बदलती, गीता और उपनिषद् पढ़कर सुनाती, सारे घर वालों को खिला-पिला कर मशीन लेकर छोटों बड़ों के कपड़े सीने बैठ जाती, तीसरे पहर ग्राम की स्त्रियों के सुख दुख में सम्मिलित होकर सायंकाल फिर खाना पकाने में लग जाती। रात

को सास के चरण दबाती और उसका आशीर्वाद लेकर सो जाती। थोड़े ही दिनों में उसने संबन्धियों तथा पड़ौसियों से पूर्ण जानकारी प्राप्त कर ली और अपनी योग्यता से सबको अपना प्रशंसक बना लिया।

ससुर का हिसाब-किताब महाजनी अक्षरों में था। कुछ दिन पीछे मायके गई तो अपने पिता से महाजनी सीख ली। लौटकर आई तो एक रात ससुर के वहीखाते देख रही थी कि सास ने देख लिया। प्रातः बातों २ में ससुर से कहा, "मैं तो अब नदी किनारे का वृक्ष हूँ, क्या जाने कब काल आ जाए। वहू का एक २ काम ऐसा है कि मुझ से सराहा नहीं जा सकता। यदि मेरे वही-खाते देखने की भी वहू की इच्छा हो तो यह मेरा सौभाग्य है। मैं तो समझता था कि लड़का बिगड़ चुका है, सारा धन लम्पट-लवार और गुण्डे खा जायेंगे, परन्तु परमात्मा ने मुझ पर बड़ी कृपा की कि एक योग्य वहू भेज दी।" ससुर ने पांच दिनों में दुकान का मोटा २ हिसाब तैयार कर लिया और वहू के हाथ में कच्चा चिट्ठा पकड़ा दिया। सवा लाख का लेना और बीस हजार पूंजी तथा रोकड़, परन्तु इसके बदले कुल तीस हजार का आढ़-तियों का देना और अमानत लौटानी थी। लड़की ने व्यापार के संबन्ध में भी ससुर को शुभ सम्मति दी जो कि लाभदायक सिद्ध हुई। ऐसे होते हैं सुयोग्य मन्त्री।

किंबहुना, लड़का ऐन्टरेंस की परीक्षा बड़े चाव से देने गया। वह दिन गिन रहा था कि कब परीक्षा समाप्त हो और कब वह शुभ समाचार सुना कर अपनी पत्नी के आगे उज्ज्वल मुख हो। परन्तु :—

"मेरे मन कुछ और है, कर्ता के कुछ और।"

करनी ईश्वर की कुछ ऐसी हुई कि जिस दिन पति घर लौटा,

पत्नी को तीव्र ज्वर चढ़ा हुआ था। अपने ग्राम की चिकित्सा से कुछ अन्तर न पड़ा, लाहौर से गये हुए डाक्टरों की चिकित्सा से भी कुछ लाभ न हुआ, तो कलकत्ता ले गये। सास-ससुर पति सब साथ। ससुर ने रुपया पानी की तरह वहाया। भला ऐसी योग्य वहू को खोना कौन सह सकता है। कलकत्ते में भी सफलता न होती देख कर कुछ हताश से हो गये। मद्रास के कविराज डी० गोपालाचारलू उस समय जीवित थे, उनकी योग्यता की कीर्ति वहां सुन, कलकत्ता से मद्रास चल पड़े और वहां कविराज जी की चिकित्सा शुरू करा दी। वड़े कष्ट और परिश्रम के पीछे वह स्वस्थ हुई। उस समय वह हड्डियों का ढांचा रह गई थी, किन्तु मुख पर वही तेज, वही सौन्दर्य। कोई एक डेढ़ वर्ष में उसने अपना पहला स्वास्थ्य प्राप्त किया।

यह १६१५ की वात है। उस समय ससुर के व्यापार की अवस्था विगड़ चुकी थी, उल्टा ऋण सिर पर चढ़ गया था। परन्तु ससुर को विश्वास था कि वहू जव अच्छी हो जायेगी, तो पुनः धनधान्य की वृद्धि होने लगेगी। एक दिन उसने वहू से वात खोल दी। उन दिनों जर्मनी और इंगलैंड की लड़ाई छिड़ी हुई थी। ग्राम २ में इसकी चर्चा थी, ग्राम २ से सिपाही भरती किये जाते थे। वहू ने कहा विलायत में लड़ाई हो रही है, कई चीजें उधर जाती होंगी! लड़ाई के कारण भारत में कई चीजों का मूल्य बढ़ गया होगा। आप अपने लड़के को लाहौर भेज दें, वह आठ-दस दिन वहां रहकर खूब छान-वीन करे, फिर सलाह कर लेंगे। लड़के ने वहां से लौट कर लोहा, रंग, कपड़ा, कल्मीशोरा आदि के वेहद वढ़े हुए दामों का सव हाल सुनाया। उस ग्राम के चारों ओर मीलों तक भूमि शोरे वाली थी। वहू ने कहा कि अन्य काम तो अधिक पूँजी से होते है, कल्मीशोरा तैयार करना चाहिये। सो

कल्मीशोरा तैयार होने लगा। वह प्रस्ताव ऐसा ठीक निकला कि तीन वर्ष में पत्नी के शुभ-परामर्श पर चलकर कल्मीशोरा बेचने से पति को एक लाख रुपये का नकद लाभ हुआ। इस लाभ का विशेष कारण यह था कि कल्मीशोरा बारूद में बरता जाता था और उन दिनों सहस्रों मन नित्यप्रति लड़ाई में खर्च होता था। इसलिये कल्मीशोरा का दाम बहुत बढ़ गया था।

तदनन्तर पति से कह सुन कर, उसने अपने भाई का भाग भी उसमें रखा दिया और दोनों ने कल्मीशोरे के व्यापार से बहुत लाभ उठाया। बहू का आदर मान बढ़ गया। इधर-उधर के लोग भी इस विदुषी पत्नी के दर्शन करने आते। गरीब-गुरबा उससे अपनी आवश्यकता निवेदन करते और वह सब को कुछ दे छोड़ती। पति और ससुर उसके इस दान से प्रसन्न होते। जिस समय मैंने उस देवी का वृत्तान्त सुना, उस समय तक उसने पन्द्रह निर्धन विधवाओं की कन्याओं के विवाह का खर्च अपने पास से दिया था। मुझे यह जानने का अवसर नहीं मिल सका कि उस सौभाग्यवती के कितने बाल बच्चे हैं, परन्तु शेष जितना वृत्तान्त जाना गया, उससे कहा जा सकता है कि वह अपने राजा की एक विशेष सुयोग्य मन्त्री सिद्ध हुई।

मैं आशा करता हूँ कि जो २ बहिनें इस पुस्तक को पढ़ेंगी, वे भी उपर्युक्त देवी की भांति, प्रत्युत उससे भी बढ़कर अपने वंश के लिए प्रसन्नता तथा आनन्द का कारण बनेंगी और अपने पति को यह कहने का अवसर देंगी, "प्रभो! तेरा शतशः धन्यवाद है कि तू ने ऐसी सुयोग पत्नी प्रदान की, ऐसा सुयोग्य मन्त्री प्रदान किया।"

दूसरा प्रकरण
वशीकरण मन्त्र

अनूप शहर में एक पत्नी अत्यन्त पति-भक्ता थी। सास ससुर की आज्ञा का पालन करती, घर के सब काम बड़ी योग्यता से करती। सार यह कि एक सुयोग्य पत्नी के सब गुण उसमें विद्यमान थे। उसके सतीत्व से पति बहुत प्रसन्न था और उसकी सब इच्छाएँ पूर्ण करता था, तथापि वह चाहता था कि उसके अद्वितीय गुणों के लिए उसे कोई ऐसा उपहार मिले, जो जगत में अनुपम हो। अतः आधी रात के समय उसने बड़ी श्रद्धा के साथ परमात्मा की सेवा में प्रार्थना की। प्रार्थना सच्चे दिल से निकली थी, स्वीकार हो गई। "तुम्हारी पत्नी को वशीकरण मन्त्र दिया जाता है, उसके संकल्प-मात्र से ही सब सजीव तथा निर्जीव सृष्टि उसकी इच्छा और आज्ञा का पालन करेगी।" पतिने पत्नी से इस विषय की कुछ चर्चा न की, परन्तु पत्नी ने बहुत बार देखा कि जो इच्छा उसके हृदय में उत्पन्न होती है, वह तुरन्त पूरी हो जाती है। वह देवी इसे पतिव्रत धर्म या पति की आज्ञा पालन का फल समझती, और प्रभु को धन्यवाद करती।

वशीकरण मन्त्र की कीर्ति दूर-दूर फैल गई। आप जानते ही हैं कि अफवाहें फैलते फैलते और का और रूप धारण कर लेती हैं, एवं सर्वत्र यह प्रसिद्ध हो गया कि अनूप शहर में एक स्त्री को एक भूत ने जादू सिखाया है। वह नित्य अपने पति पर जादू पढ़ती है,जिससे उसका पति उसके अधीन रहता है। एक क्रूर स्वभाव की स्त्री अपने पति को अंगूठे तले दबाकर रखना चाहती थी।

उसने चाहा कि उस सौभाग्यमयी देवीसे वह जादू सीख ले तो बस पांचों अँगुलियां घी में हैं, क्योंकि उसका पति चाहे सब प्रकार से उसका कहा मानता था तो भी किसी २ बात में वह अपनी मनमानी भी कर लेता था। पत्नी ने सोचा कि जादू सीख लेने से तो रही सही कसर भी पूरी हो जायेगी।

ऐसा मन में ठानकर वह यात्रा करती हुई एक दिन सायं काल उस भाग्यवती के घर पहुँच गई और निःसंकोच अपना अभिप्राय प्रकट किया। उस भली देवी ने मुस्करा कर उत्तर दिया "अभी थकी मांदी आई हो, रात भर विश्राम करो" जो जादू मेरे पास है' वह मैं किसी से छिपा कर नहीं रखती, तुम उसे जान सकती हो।" रात को सुपत्नी ने देखा कि कल के लिए चावल नहीं हैं' अतः एक कमरे में धान कूटने बैठ गई (छिलके समेत चावल को धान कहते हैं)। सामने कमरे में इसका पति सोता था उसकी आंख खुली, उसे प्यास लगी थी' इसीलिए जल मांगा। पत्नी जल लेकर गई. परन्तु पति की पुनः आंख लग गई। पत्नी पानी का गिलास लेकर चारपाई के पास खड़ी रही, क्योंकि वह पति को जगा कर उसकी निद्रा भंग करना न चाहती थी। खड़े-खड़े ध्यान आया कि मैं तो इसकी सेवा में लग गई हूँ चावलों का भी कुछ करना था। यह विचारउत्पन्न होते ही मूसल ने स्वयमेव धान कूटने आरंभ कर दिये। वह दुष्टा यह सब कुछ देख रही थी और इस अपूर्व घटना पर विस्मित हो रही थी। थोड़ी देर पीछे पति की फिर आंख खुली, उसने जल पी लिया पत्नी ने धान की ओर ध्यान दिया चावल छिलकों से अलग हो चुके थे। बस छान फटक कर मटके में धरे और सो रही।

प्रातःकाल जादू की इच्छुका स्त्री ने प्रश्न किया कि मुझे अब तोजादू सिखा दो। सुपत्नी ने उत्तर दिया, "बहिन। जो कुछ

तुमने कल रात देखा है, वही कुछ है, जिसे तुम जादू कहती हो; यदि इससे तुमने कुछ नहीं जाना तो यह तुम्हारी समझ का दोष है।" वह स्त्री बोली, "यह तो आसान बात है, अच्छा तो अब में जाती हूँ। मेरी इच्छा पूरी हो चुकी है। अब मुझे अपने घर पहुँचना चाहिये।" जाते जाते विचार आया कि शायद केवल मूसल में ही सब चमत्कार हो, मूसल चुरा लिया और चलती बनी। घर पहुँचते ही रात के समय उस स्त्री ने धान लिए। पहले तो उसने कभी धान कूटे न थे, अतः आज उसकी इस कार्यवाही को देख कर पति को अचम्भा हुआ। पति बाहर जाना चाहता था, परन्तु पत्नी ने कहा, सो रहो। पति ने सोचा कि उसके न मानने पर यथापूर्व झगड़ा ही होगा, बेचारा चारपाई पर लेट रहा। कुछ समय पीछे पत्नी ने पति से कहा कि पानी मांगो। पति ने कहा, "मुझे तो प्यास नहीं।" पत्नी ने कहा, "तुम्हें मांगना ही पड़ेगा।" बेचारे ने मांग लिया। पत्नी ले आई, पति ने हाथ बढ़ाया, पर पत्नी ने हाथ खेंच लिया और कहा, "अभी पीना नहीं, बस सो जाओ।" पत्नी चारपाई के पास खड़ी रही और बार-बार मूसल की ओर देखने लगी कि धान कूटता है या नहीं। बहुत प्रतीक्षा करने पर भी जब मूसल न मिला तो क्रोध से बोली, "अरे दुष्ट! उस रांड के धान तो खूब कूटता था, यहां कूटते मौत आती है?" परन्तु मूसल टस से मस न हुआ। फिर सोच कर कि शायद जादू अभी पूरा नहीं हुआ, उसने पति को जगा कर पानी पिलाना चाहा। वह बेचारा अब गाढ़ी निद्रा में सोता था, उसकी आवाज़ पर न उठा। पत्नी ने कड़क कर कहा, "उठता है या चारपाई उलट दूँ? पति घबरा कर उठ बैठा, पत्नी ने कहा—

"लो, यह पानी पी लो।" पति ने विवश होकर पी लिया और सो गया। परन्तु मूसल फिर भी न हिला। पत्नी ने सोचा

कि सब वैसा ही किया है, जैसा देखा था। फिर क्या कारण है कि मूसल धान नहीं कूटता, जबकि जादू की सफलता का चिन्ह यही है कि मूसल धान कूटे। मेरे साथ उस रांड ने अवश्य धोखा किया है। किन्तु सिवाय चुप रहने के चारा ही क्या था, अतः निराश होकर बैठ रही। नीच ने यह न सोचा कि मूलमन्त्र तो पति-भक्ति, पति-सेवा, पति से प्रेम, पति के सुख-सन्तोष के लिये प्रयत्न और ऊंचा चरित्र है। मूर्खा ने मूसल को ही सब कुछ समझ लिया। अब बैठी रो कर्मों को, मार मूसल से टक्करें।

बहिनो! अब आप वशीकरण मन्त्र की कथा का विचार छोड़कर कि यह गप्प है या शिक्षा के हेतु से एक दृष्टांतमात्र, आप इन दोनों पत्नियों की तुलना करें, मुझे निश्चय है कि आप यही कहेंगी कि दूसरी मनुष्यत्व से गिरी हुई है और पाप बुद्धि थी! इसके विपरीत पहली पत्नी पति-भक्ता और शुभकर्मिणी थी, तथा अपने पति, सास, ससुर आदि की प्रसन्नता में सर्वथा प्रयत्नशील थी। उस जैसा आचरण अवश्य ही आपके लिये सुख, शांति तथा सदा के लिए आनन्द का कारण होगा और आपकी सब कामनाएँ पूर्ण होंगी।

मैं इस पुस्तक में उन सब बातों का वर्णन करूंगा, जिन पर आचरण करके आपको वशीकरण मन्त्र प्राप्त हो, आपका गृह-जीवन निरन्तर सुख और आनन्द से व्यतीत हो।

साधारणतः पत्नी के लिए वशीकरण मंत्र का यह अर्थ है कि अपनी योग्यता, शील, सद्व्यवहार, बुद्धिमत्ता, विनोद-प्रियता, प्रेम तथा आज्ञा-पालन से पति को इतना प्रसन्न कर दे कि वह अपनी पत्नी के वश में हो जाये, पत्नी के प्रत्येक वचन और कर्म को वह ठीक माने, पत्नी की सब आवश्यकताओं को पूरा करे, अपना छोटे से छोटा और बड़े से बड़ा भेद पत्नी से न छिपाये। प्रत्येक बात में उसकी शुभ सम्मति ले, पत्नी से अत्यन्त प्रेम

करे और उसके प्रेम की सदैव कामना करे।

मेरा अनुभव है कि निम्नलिखित गुणों वाली पत्नी के वश में पति अपने आप हो जाता है, और इन्हीं गुणों के कारण पत्नी का जीवन बड़ा सुखमय और आनन्दपूर्ण हो जाता है :—

१. स्वास्थ्य .... का गुण
२. सौन्दर्य ... ... ,,
३. शील और सद्व्यवहार ,,
४. प्रेम ,,
५. विद्या ,,
६. गृह-प्रबन्ध की योग्यता ,,
७. हरी भरी गोद (सन्तान) ,,
८. संतान के पालन, पोषण शिक्षण में कुशलता का गुण

इन सद्गुणों के समूह का नाम ही वशीकरण मन्त्र है। जिस स्त्री के पास ये गुण होंगे, उसका पति उससे बहुत ही प्रसन्न रहेगा। उसकी सब बातें मानेगा और अपना तन, मन, धन उसके अर्पण कर देगा। अगले पृष्ठों पर एक-एक गुण के संबंध में विस्तृत शिक्षायें दूँगा। आप उनका बहुत ध्यानपूर्वक पठन करें तथा उन पर आचरण कर के सुख शांति और मान की प्राप्ति करें।

———

तीसरा प्रकरण

स्थायी स्वास्थ्य

पिछले प्रकरण में जो आठ गुण पत्नी के गिनाये हैं, उनमें सब से पहला और आवश्यक स्वास्थ्य या आरोग्यता है। स्वास्थ्य अच्छा होने से ही शेष सात गुण भी प्राप्त और प्रकट हो सकते हैं। स्वास्थ्य का ही दूसरा नाम सौन्दर्य है। पत्नी का स्वास्थ्य अच्छा हो तो वह हंसमुख, सुन्दर और सुशील दिखाई दे सकती है। स्वास्थ्य से ही विद्या और बुद्धि का ठीक ठीक विकास और प्रयोग हो सकता है। प्रेम भी स्वास्थ्य ही से है, नहीं तो क्या रोगी और क्या रोगी का प्रेम! स्वास्थ्य होने से ही पति के दुःख सुख में सहयोग देकर संसार चक्र का सामना किया जा सकता है। स्वास्थ्य से ही संतानोत्पत्ति होती है। स्वस्थ स्त्री ही सन्तान का ठीक ठीक पालन कर सकती है। रुग्णा स्त्री में घर को सम्भालने का कहां सामर्थ्य और किसी रोगी की सेवा करने की कहां शक्ति। वह तो स्वयं ही सारे घर पर भार होती है, वह भला घर का भार कैसे सम्भाल सकेगी और पति की सेवा क्या करेगी?

बस स्वस्थ होना, स्वस्थ बने रहने का प्रयत्न करना और स्वास्थ्य में तनिक सा भी दोष आ जाने पर सब प्रकार पथ्य परहेज़ से रहना सब सुघड़ स्त्रियों का प्रथम कर्तव्य है। स्वास्थ्य ईश्वर की सर्वोत्तम देन है, ऐसा कोई कुपथ्य या कुकर्म नहीं करना चाहिये, जिससे स्वास्थ्य में विकार आने का कुछ भी भय हो।

वह पति बड़ा ही भाग्यवान है, जो अपने काम से सायंकाल घर लौटता है तो द्वार पर उसका स्वागत करने के लिए सोलह आने स्वस्थ पत्नी दिखाई देती है। गालों पर लाली, आंखें मतवाली, मुख पर गम्भीरता और शान्ति युक्त तेजी, होठों पर मुस्कान। पति का हृदय ऐसी गम्भीर, तेजोमय, मोहनी मूर्ति को देखकर प्रफुल्लित हो जाता है।

इसके विपरीत वह पति कितना अभागा है, जो कि दिन भर रोटी के धन्धों से चूर होकर घर लौटता है तो पत्नी चारपाई पर लेटी मिलती है, कभी सिर पीड़ा, कभी अजीर्ण, कभी ज्वर, कभी मासिक धर्म का दोष, नये सूर्य नित्य नया रोग। पति घर आता है दिन भर के परिश्रम की थकान से छुट्टी पाने और विश्राम करने, परन्तु यहां पुनः उसके लिए नई चिन्ताओं का भार प्रस्तुत होता है। उसका जी जल जाता है, कभी भाग्य को कोसता है, कभी स्त्री के कुपथ्य और असावधानता को, और अन्त में शीशिया उठा डाक्टर या वैद्य के औषधालय को चल देता है। कभी कभार ऐसी वात हो तो इस सेवा में पति को कर्तव्य के पालन का आनन्द प्राप्त होता है, परन्तु जिसकी इसी हेर-फेर में आयु कट रही हो, जिसे न दिन को चैन, न रात को आराम, उस पति की वेदना की तो कुछ कहिए ही नहीं।

आओ, थोड़ी देर के लिए सोचें कि पत्नी का स्वास्थ्य बिगड़ जाने के प्रायः क्या कारण हुआ करते हैं और किस प्रकार उनको दूर किया जा सकता है :—

१. खाने पीने में असावधानी, कुपथ्य और अति।
२. भोजन में न्यूनता।
३. अकर्मण्यता अर्थात् बेकारी।
४. सामर्थ्य से अधिक परिश्रम।
५. स्यापा, तथा अन्य स्वास्थ्य विनाशक प्रथाएँ।

६. गृहस्थ की कुछ चिन्ताजनक समस्यायें।
७. भय।
८. पति-पत्नी का अधिक सहवास, भोग विलास।

१—खान-पान में कुपथ्य

स्त्रियाँ प्रायः खाने पीने में बड़ी असावधानी कुपथ्य या बद-परहेज़ी करती हैं। यह कुपथ्य प्रायः निम्नलिखित ७ में से किसी एक के कारण हुआ करता है।

(क) कृपणता (कंजूसी) कंजूसी से उत्पन्न होने वाली बद-परहेज़ी प्रायः गरीब घरानों अथवा अमीर घरानों की फूहड़ टाइप की स्त्रियों में होती है। रात को थोड़ी रोटी बच गई, चावल अच्छे न बने थे तो शेष घर वालों ने रुचि से न खाये, कटोरा भर पड़े रहे, कुछ दाल बच रही थी, सवेरे पत्नी का फैंकने को जी न चाहा; कोने में छुपकर खा लेगी; कहीं पति न देख ले। दोपहर को गली में आम बिकने आये—दो-चार आने सेर तक के गले सड़े कच्चे खट्टे से लेकर दस बारह आने सेर तक के पके हुए और स्वादिष्ट। छः आठ पैसे के सड़े आम लेकर खा लेती है। आम भी चख लिये और खर्च भी थोड़ा हुआ। परन्तु यह पता नहीं कि ये सस्ते सड़े आम, बासी दाल, रोटी, चावल आदि कितने मंहगे पड़ते हैं, जबकि पेट-दर्दादि के रूप में इनका परिणाम सामने आता है। दो आने की बचत की, सायंकाल पति को आठ आने की औषधि लानी पड़ गई। रात को चूल्हे में आग नहीं। न सही सबका यह हाल, न सही रोज़-रोज़ की यह बातें, परन्तु प्रायः इस प्रकार की घटनाएँ देखने में नहीं आतीं क्या ?

(ख) चस्का—चस्के की तो यह दशा है कि गली में कोई भी खोंचे वाला आया—बस ! स्त्रियों के मुख में पानी भर आया,

लार टपकने लगी। खरबूजे, पकौड़े, मलाई की वर्फ, नारियल, चटपटे चाट, भल्ले, गोलगप्पे, मिठाई, दाल सेमियां, कमलगट्टा, शकरकन्दी, आलू छोले, खांड के खिलौने,—चाहे कुछ भी हो जिस वस्तु की आवाज आई, उसी पर जी ललचा गया। फल यह होता है कि पेट में जा कर खट्टी, मीठी, नमकीन, गरम-सरद सब वस्तुओं की एक विचित्र गड़बड़चौथ वन जाती है। मेदे में इतनी शक्ति कहां कि सब को पचा दे। परिणाम यही होता है कि पति के घावों पर नमक छिड़कने के लिए पत्नी पीड़ा से पेट पकड़ कर पड़ रहती है, खट्टे डकारों की बात ही क्या है ?

इस विषय में वर्फ का वर्णन करना भी आवश्यक प्रतीत होता है। हमारे पास हज़ारों रोगी ऐसे आते हैं, जो गर्मियों में प्रत्युत गर्मी आरम्भ होने से बहुत पहले ही दिन में दस-दस वीस-बीस वार वर्फ पीते हैं। सादा पानी तो उनको अच्छा ही नहीं लगता। वर्फ पीने से वार २ प्यास लगती है, यह वात किसी से छिपी नहीं। साथ ही इस कुपथ्य का सबसे बड़ा फल यह होता है कि पाचन-शक्ति दुर्बल हो जाती है, गला खराब हो जाता है, दांतों में पीप पड़ जाती है। लोग चिकित्सा भी कराते रहते हैं और वर्फ भी गिलास पर गिलास चढ़ाते रहते हैं। न डाक्टर को पता होता है न रोगी को, कि रोग क्यों नहीं हटता। इस प्रकार रोग पुराना और असाध्य हो जाता है।

चाय का अत्यधिक प्रयोग भी कुछ कम आलोचनीय नहीं। दूध का स्थान चाय ने ले लिया। भोजन के अन्तमें इलायची सौंफ कूज़ा मिश्री के प्रयोग की प्रथा लुप्त सी हो गई। अब तो बहुत घरानों में सुबह से शाम तक पान की ही जुगाली चलती रहती है।

ग्रामीण स्त्रियां भी अपने ढंग पर दिन भर अच्छा बुरा कुछ न कुछ चरतो-चुगती रहती हैं कच्चा शलगम, प्याज, चूल्हे की

मिट्टी, वासी रोटी, वासी खट्टी लस्सी, इमली, अचार, चावल के चिवड़े,तिल और गुड़, गत वर्ष के विवाह के लड्डू, राम जाने क्या कुछ अल्लम-गल्लम विना सोचे समझे हड़प कर जाती हैं और स्वास्थ्य बिगाड़ बैठती हैं।

(ग) दिखावा— गली की दो स्त्रियां इकट्ठी बैठती हैं। मलाई की वर्फ वाला आ जाता है एक खाती है तो दूसरी को इसलिए खानी पड़ती है कि उसके विषय में यह विचार न हो जाय कि उसके पास पैसा नहीं, अथवा यह कृपण कंजूस है। एक ने आधा पाव खाई तो दूसरी तीन छटांक खा कर रहेगी। क्या मैं धनवान की जोरू न कहलाऊँ ? दिखावे का दूसरा रूप आतिथ्य में देखा जाता है। घर में कोई चाहे एक या दो सब्जी से रोटी खाए, परन्तु जब किसी पाहुने को रोटी खिलानी होती है तो छः २ आठ २ भारी खाने बनाये जाते हैं, जिनको पचाना कठिन हो जाता है।

(घ) प्रथा—यू० पी० के अमीरों के दुर्भाग्य से उनके यहां प्रथा है कि उनके घर में कम-से-कम एक समय सब को घी की तली हुई रोटी, पूरी परांठे आदि जो कि बहुत गरिष्ठ होते हैं,खाने पड़ते हैं। यह प्रथा वहां एक प्रकार से धर्म का रूप धारण कर गई है। पति तो घर से बाहर निकल जाता है, घूमता फिरता है और पचा लेता है, परन्तु पत्नी को घर से बाहर जाने का अवसर थोड़ा ही मिलता है। इस कारण उसे भारी अन्न के पचाने में बहुत थोड़ी सहायता मिलती है। भारी भोजन स्वास्थ्य का शत्रु है। पाचक संस्थान दाल भात रोटी आदि हलके भोजन में से सहज ही चार प्रतिशत रक्त और शक्ति उत्पन्न कर सकेगा, परन्तु पूरी-कचौड़ी आदि भारी भोजन में से बिना व्यायाम कठिनाई से एक प्रतिशत साथ ही स्वास्थ्य पर जो बोझ पड़ेगा सो अलग।

(ङ)—एक और कारण जो कुपथ्य का हो जाता है, वह ख, ग, घ, का मिश्रण है। धनी घरानों में चस्का, दिखावा और प्रथा के कारण बहुत सी सब्जियां एक ही समय में पकती हैं। उनमें घी अधिक पड़ता है, इस कारण अति भारी होती हैं, परन्तु साथ ही स्वादिष्ट भी होती हैं। रोटी भी उनके साथ अधिक खाई जाती है, जिसका परिणाम अफारा कब्ज, खट्टे डकार, अनपच आदि होता है।

(च)—ख, ग, घ, ङ के गठजोड़ से पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है तो पाचक वस्तुओं की आवश्यकता होती है। अन्त में यह दशा हो जाती है कि प्रत्येक भोजन के साथ नींबू, अचार, चटनी आदि की आवश्यकता अनुभव होती तथा प्रत्येक खाने के पश्चात् चूर्ण या सोडा लैमन लेना पड़ता है। रात को फ्रूट साल्ट, बाई-कोलेट या त्रिफला आदि न लें तो सवेरे टट्टी नहीं आती। यदि किसी समय कोई पाचक वस्तु न मिल सके तो अफारा, डकार, पीड़ा, शरीर का टूटना आदि अजीर्ण के चिन्ह प्रकट हो जाते हैं।

(छ) भोजन में अधिकता—कुछ स्त्रियां पतले शरीर वाली होती हैं, उनको शौक होता है कि मोटी ताज़ी बन जायें। तब वे दूध, मक्खन, मलाई, दही, बादाम आदि इतनी अधिक मात्रा में खाती हैं कि वे उसे पचा नहीं सकतीं और अजीर्ण आदि रोगों में ग्रसित होकर उलटा अधिक निर्बल और दुबली पतली हो जाती हैं। अधिक स्वादिष्ट शाक, सब्जी और पकवानों के साथ भी अधिक खाना खाया जाता है। उसके ऊपर पुडिंग, गाजर का हलुआ आदि।

कुछ ऐसी मूर्खा होती हैं कि जबतक पेट का तन्दूर नाक तक न भर जाय, खाने से नहीं उठतीं। चाहिये कि चौथाई भूख रहने पर हाथ खींच लिया जाय।

अच्छी स्त्रियों को चाहिये कि खाने पीने में बदपरहेज़ी और कुपथ्य से बची रहें, जिससे वे स्वयं स्वस्थ रहें और उनके पति और संबन्धी भी दुःख-सन्ताप से बचे रहें। आगे पाचन-शक्ति की रक्षा के लिये १० प्रमुख गुर लिखे जाते हैं :—

स्वास्थ्य के गुर

१—नित्य नियत समय पर भोजन करो। किसी दिन समय पर भूख न लगे तो केवल उस समय खाओ जब भूख चमक उठे।

२—प्रत्येक ग्रास भली प्रकार चबा कर खाओ। दांतों के काम को मेदे पर न डालो; मेदे के दांत नहीं होते।

३—दूध, पानी या लस्सी आदि घूंट २ स्वाद लेकर पीओ। खाने के साथ लस्सी आदि न पीओ अथवा बहुत ही थोड़ी मात्रा में।

४—सैर और व्यायाम प्रतिदिन करो। चूल्हा, चौका, कपड़े धोना अच्छे हैं। चक्की पीसना सोने पर सुहागा है।

५—समय पर शौच जाने का स्वभाव बनाओ। शौच के समय जोर न लगाओ। थोड़ा आया हो या बहुत, थोड़ा समय बैठ कर आ जाओ, स्वभाव पक्का हो जाने से सब दोष दूर हो जाते हैं।

६—अधिक और पुष्टिकारक भोजन खाने से नहीं, प्रत्युत भोजन के पचने से स्वास्थ्य उन्नति करता है। इसलिए थोड़ा खाओ और सैर-व्यायाम प्रतिदिन किया करो, जिससे खाना भली प्रकार पच जाया करे। बारीक सफेद आटा, धुली दालें और बहुत घी में पकी सब्जी तरकारी स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती है।

७—कचनार, करेला, सुहाँजना, हरड़, आमला आदि कड़वी कसैली वस्तुएँ खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है, रक्त शुद्ध रहता है। अजवाइन, गिलोय, नीम और चिरायता चैत्र मास में सप्ताह या

दस दिन पी लेने से रक्त शुद्ध रहता है, भूख बढ़ती है, ज्वर और फोड़ा फुन्सी आदि नहीं होते।

८—भोजन करने के तीन चार घन्टे पीछे तक कुछ न खाओ। किसी के घर जाकर उसके बहुत कहने पर भी बिना भूख न खाओ, और न ही अपने घर में किसी स्वादिष्ट वस्तु को देखकर फिसल पड़ो।

९—रात को खाना खाकर एक आध मील चल फिर लिया करो। खाना खाते ही सो न जाया करो।

१०—सब स्त्रियों को ज्ञात होना चाहिये कि कैसे स्वास्थ्य, कैसी प्रकृति (कफ, पित्त, वात, गर्मी, सर्दी, खुश्की, खांसी, जुकाम आदि के स्वभाव), और कैसी आयु तथा कौन से काम धन्धे वाले के लिए कौन भोजन बहुत लाभदायक है और कौन हानिकारक। क्या कभी बच्चे, बूढ़े, युवा, विद्यार्थी, गर्भवती, दूकान पर बैठने वाले तथा कारखाना, मिल या खेत में मजदूरी करने वाले सब का एक जैसा भोजन हो सकता है ? सोचिये तो सही ! (भोजन के सम्बन्ध में बहुत विस्तार से हमने अपनी पुस्तक 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य' के २७२ पृष्ठों में लिख दिया है, जिसकी विषय-सूची इस पुस्तक के अन्त में देखें।) स्वास्थ्य, रोग, आयु और काम धन्धे के अनुसार भोजन देने का पत्नी को ज्ञान होना चाहिये।

२—अल्पाहार

उपर्युक्त बातें (क से छ) तो स्वास्थ्य में इस कारण बिगाड़ करती हैं कि पत्नी आवश्यकता और सामर्थ्य से बढ़कर खाती है। परन्तु इससे विपरीत निर्धन घरों में प्रायः पत्नी को पेट भर खाने को भी नहीं मिलता। परन्तु उसे घर का काम-काज बहुत अधिक करना पड़ता है। इस कारण उसका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। कई बार ऐसा भी होता है कि परमात्मा का दिया सब कुछ है,

परन्तु जैसा कि बहुधा देखा जाता है, पत्नी अच्छे से अच्छा भोजन पति और बच्चों को खिलाती है, और आप रूखा सूखा खाकर पानी का घूंट भरके सन्तुष्ट हो जाती है। यह कितनी बुरी बात है। आपको इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिये। जिस प्रकार पति और बच्चों का स्वास्थ्य बहुमूल्य है, उसी प्रकार पत्नी का स्वास्थ्य भी बहुमूल्य है।

निर्धनता की दशा में अपने सारे खर्च थोड़े कर दो। सस्ते से सस्ते दामों के कपड़े पहनो, रिश्ते नाते का लेन-देन, आना-जाना और इसी प्रकार के खर्च घटा दो। जुराब, तौलिया, बर्तन, भांडा, टांगा, कंघी पट्टी, शृंगार, सैर-सपाटा, जेब खर्च आदि में से पैसा-पैसा बचाओ। पति के सिगरेट, सिनेमा आदि खर्च बन्द कर दो, परन्तु दोनों समय के स्वास्थ्यप्रद भोजन* और एक समय के दूध या छाछ में किसी प्रकार की न्यूनता न आने दो। यदि इतने यत्न होते हुए भी घर का निर्वाह नहीं होता तो पत्नी को

---

*मोटे आटे की रोटी, चना, मटर, बाजरा, मक्की, चावल, दूध, दही, छाछ, गुड़, शक्कर, मधु, छिलके समेत दालें (सिवाय उड़द के) और साग सब्जियां स्वास्थ्यप्रद हैं। घी, तेल, मक्खन थोड़ा। स्वास्थ्य के लिए फल इतने आवश्यक नहीं; आमदनी बहुत है तो खायें। अन्यथा साग सब्जियां भी फलों से गुण में न्यून नहीं। स्वास्थ्य या शक्ति के लिये, जैसा कि 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य' में सिद्ध किया है, मांस की कोई आवश्यकता नहीं। न रह सकें तो मांस की बोटी से परहेज करें क्योंकि, यह पेट को धीरे २ खराब करके पाचन अग्नि को सर्वथा बिगाड़ देती है, जिसके परिणाम स्वरूप पेशाब के साथ शक्कर आना, दिल की धड़कन, रक्त का दबाव, (ब्लड प्रेशियर), संग्रहणी आदि रोग हो जाते हैं।

स्वयं कटिबद्ध हो जाना चाहिये। पढ़ी लिखी है तो पढ़ाने का काम करे, कसीदा जानती है तो कसीदा काढ़े, सीना जानती है तो कपड़े सिये। कुछ नहीं जानती तो कुछ सीखे और पति का हाथ बटाये। जापान में कोई छोटी-बड़ी स्त्री निकम्मी नहीं बैठती, प्रत्येक मास वहां कुछ न कुछ कमा लेने में स्त्रियां अपनी बड़ाई समझती हैं। जहां पति और पत्नी दोनों पुरुषार्थ करने वाले होते हैं, वहां से निर्धनता शीघ्र भाग जाती है। फिर न भोजन की न्यूनता रहती है, न स्वास्थ्य में बिगाड़।

३—बेकारी

स्वास्थ्य के बिगड़ जाने का तीसरा बड़ा कारण काम-काज न करना है। मनुष्य की शारीरिक मशीन को ठीक रखने के लिए आवश्यक है कि सब अंगों को थकाया जाये। अन्यथा पाचक-शक्ति बिगड़ जायेगी, ताजा शुद्ध रक्त, मांस और शक्ति बनने से रह जायंगे। पुरुषों का तो प्रायः काम ही परिश्रम वाला होता है, अथवा वे किसी प्रकार का व्यायाम या लम्बी सैर करते हैं। परंतु स्त्रियों के लिये भी आवश्यक है कि वे घर के काम-काज द्वारा अपने अंगों को व्यायाम करने का अवसर दें और एक पन्थ दो काज सिद्ध करें। इसके अतिरिक्त जहां तक हो सके, प्रातः बहुत सवेरे और सायं भोजन के पश्चात् घूमने-फिरने बाहर निकल जाया करें। ऐसा करने से स्वास्थ्य बहुत अच्छा हो जाता है। 'गांव में लोगों की आलोचना‡ से डरने वाली' और सुखजीवी स्त्रियां जो ऐसा नहीं करतीं, वे शीघ्र ही अजीर्णादि रोगों में ग्रसित हो

‡ नंगे सिर और नंगी छाती सैर करने में बूढ़े-बूढ़े उच्छृङ्खल स्त्रियों पर आपत्ति करते रहते हैं, परन्तु स्वास्थ्य के लिये, लज्जा-पूर्वक घूमने में तो कोई आपत्ति न करेगा।

जाती हैं। आओ थोड़ी देर विचार करें कि इस बेकारी के क्या-क्या कारण हैं और उन्हें कैसे दूर किया जा सकता है, जिससे स्वास्थ्य बना रहे।

(क) सुखजीविता—कई पत्नियां स्वभाव से ही सुखजीवी होती हैं। चाहे पति की कमाई नौकर रखने योग्य न हो और पत्नी घर का काम-काज स्वयं भी संभाल सकती हो, परन्तु वह चाहेंगी कि मुझे घर का काम न करना पड़े, नौकर ही मेरे आगे जुटा रहे। ऐसी सुखजीवी पत्नियां न पति की सेवा कर सकती हैं और न ही स्वस्थ रह सकती हैं। कई परिवारों में ४-५ स्त्रियां एक साथ रहती हैं। उनमें कई तो खूब काम करती हैं परन्तु कई काम चोर होती हैं। उनको घर भर में घृणाकी दृष्टि से देखा जाता है। प्रत्येक उनकी जान को रोता है और इस प्रकार वह पति की बहुत मानसिक वेदना का कारण बनती हैं। कई पुरुष गाय-भैंस रखते हैं और गाय-भैंस रखने से जो लाभ हैं, वे किसी से छिपे नहीं। परन्तु सुखजीवी पत्नी गाय-भैंस रखने का विरोध करती है कि उसे परिश्रम करना पड़ेगा। इसका फल क्या होता है? पत्नी, शारीरिक स्वास्थ्य के बढ़ने से वंचित रह जाती है और सारे परिवार को भी अच्छे दूध घी से वंचित कर देती है। चक्की पीसना स्त्री के लिये ईश्वरीय देन है, चक्की पीसने वाली स्त्री निस्सन्तान न होगी, उसे स्त्रियों वाला कोई रोग लग नहीं सकता, क्योंकि चक्की चलाने से गर्भाशय का विशेष व्यायाम होता है। सम्भव है, इसीलिए प्राचीन समय से चक्की पीसना स्त्रियों के भाग में आया हो। परन्तु अब आटा पीसने की मशीनों ने स्त्रियों को इस विशेष लाभ से वंचित कर दिया है। तो भी बहुत से समझदार पतियों ने घर पर पत्नी को चक्की लगा दी है। परन्तु ऐसी भी स्त्रियां हैं, जिनके घर मशीन से पिसा-पिसाया आटा आ जाता है, किन्तु

केवल आटा छानना या गेहूँ साफ करना ही उनको पहाड़ मालूम होता है।

सच पूछो तो घर का अन्य भी इतना काम होता है कि स्त्री चाहे तो उसको पर्याप्त व्यायाम भी हो सकता है और बचत भी अच्छी हो सकती है। चक्की और गौ के न होते हुए भी झाड़ू देना, फर्श का धोना, वर्तनों की सफाई, कपड़ों की धुलाई, दोनों समय का भोजन, धान कूटना, गेहूँ साफ करना, चूल्हा बनाना, चर्खा कातना, निवार पिटार बुनना आदि कितने ही काम पत्नी को थकाने और निरोग रखने के लिए पैदा हो सकते हैं। पति की बड़ी भारी भूल है यदि वह स्त्री के प्रेमवश या अपनी बड़ाई के लिए विना आवश्यकता के घर में नौकर रखदे, आवश्यकता की बात दूसरी है।

(ख) अमीरी—अमीरी भी बेकारी का एक विशेष कारण है। घर में नौकर चाकर बहुत हैं, सब काम संभाल सकते हैं, पत्नी के लिए शृङ्गार करने, सहेलियों के यहां आने जाने, गप्प-शप्प लगाने, बाजार में शापिंग करने, मिलने मिलाने, खाने-पीने और कुर्सी या पलंग तोड़ने के अतिरिक्त और कोई काम नहीं रहता परन्तु चतुर पत्नी अपने लिए काम निकाल ही लेगी। वह नौकर-चाकर के होते हुए भी रसोई को पर्याप्त समय देती हुई, अपने पति और बच्चों को अपने हाथ से रोटी पकाकर खिलायेगी। गाय-भैंस की स्वयं देखभाल करेगी, कपड़ा-लत्ता स्वयं संभालेगी तथा सफाई आदि में नौकर को सहयोग देगी। पत्नी चाहे, धन वाली हो चाहे निर्धन, बेकारी सबके लिए घुन के समान है। कामकाज करने में स्वास्थ्य लाभ के अतिरिक्त एक विशेष आनन्द प्राप्त होता है जो प्रत्येक सुयोग्य पत्नी को प्राप्त करना चाहिये।

(ग) दिखावा—कई बार दिखावे के लिए भी बेकार रहना

पड़ता है। १६१८में पेशावर की एक गली में दो अच्छे व्यापारियों के घर आमने-सामने थे। एक की पत्नी महा आलसी थी, काम को हाथ तक न लगाती थी, लेट-लेटकर कुप्पा हो गई थी। नौकर ही सब करता धरता था। दूसरे की पत्नी उद्यमी थी, घर का काम स्वयं ही संभालती और सदा सुखी रहती थी। उन दोनों की किसी बात पर तू-तू मैं-मैं हो गई तो आलसी स्त्री ने कहा—"क्या अमीरों की बेटियों की यही शान होती है ? तू तो कहीं की कहारी है, सारा दिन काम में भरी रहती है।" अन्त को दूसरी ने भी नौकर रख लिया। एक अफसर को केवल इसी लिए नौकर रखना पड़ा कि उसके एक क्लर्क ने बिना आवश्यकता के केवल बड़ाई के लिए पत्नी को नौकर रख दिया। ये अदूरदर्शी क्लर्क देश और जाति पर बड़ा अनर्थ करते हैं। व्यर्थ का खर्च बढ़ाने के अतिरिक्त वे अपने बीबी बच्चों को भी निकम्मा और आलसी बनाते हैं। मेरे विचार में दिखावे के लिए अथवा किसी के कहने-सुनने से काम-काज से हाथ नहीं खेंचना चाहिये। स्वास्थ्य सबसे मुख्य है। स्वास्थ्य और यथा-सम्भव प्रत्येक प्रकार की बचत का ध्यान रखना पत्नी का प्रथम कर्तव्य है।

(घ) विवशता—बड़े-बड़े नगरों में जहां केवल पति-पत्नी रहते हों, वहाँ काम थोड़ा होने से विवश होकर बेकार रहना पड़ता है। इस दशा में कोई उपयोगी काम सीखना पत्नी के लिये लाभदायक होता है। बेल-बूटे काढ़ना, पढ़ना-पढ़ाना, सिलाई, कढ़ाई का काम करना आदि कलाएँ सीखनी चाहिएँ। सैर से कई बार पत्नी को इस कारण भी वंचित रहना पड़ता है कि पति या तो दुकानदार है या किसी ऐसे दफ्तर या कार्यालय का क्लर्क है, जहां देर तक बैठना पड़ता हो। वे पति चाहते हैं कि पत्नी को नित्य सैर करा लाएँ, परन्तु विवश हैं। ऐसी दशा में दो-चार

स्त्रियों को इकट्ठा मिल कर सैर का प्रोग्राम बना लेना चाहिये। इससे पति के हृदय से भी एक भार टल जायगा और पत्नी के स्वास्थ्य में भी वृद्धि होगी। वास्तव में नित्य नगर से बाहर घूमने जाना स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।

४—सामर्थ्य से अधिक परिश्रम

यह भला किसको विदित नहीं कि अपनी सामर्थ्य से अधिक काम करना भी स्वास्थ्य के लिए विष रूप है। विचित्र बात तो यह है कि जो अपनी सामर्थ्य से अधिक कार्य करती हैं, वे स्वयं भी यह जानती हैं, किन्तु फिर भी जुटी रहती हैं। इस भूल के प्रायः तीन कारण होते हैं।

(क) हठ। बाबू.....जी की पत्नी पक्की आयु की है, कई बच्चों की माता है। एक समय उनको ज्वर था, मुझे बुला भेजा। मैं गया तो देखा कि धान फटक रही हैं। मैंने कहा—"आपको तो ज्वर चढ़ा हुआ है, फिर यह परिश्रम क्यों?" कहने लगी, "सामर्थ्य तो मेरी भी काम करने की नहीं, परन्तु बड़ा हठ करके बैठी हूँ। इस शरीर से जितना भी काम निकल आये, अच्छा है।" पत्नी को ऐसा हठ नहीं करना चाहिये। सुघड़ पत्नी सामर्थ्य से बढ़ कर काम न करे, नहीं तो स्वास्थ्य ऐसा बिगड़ेगा कि सम्भाले न सम्भलेगा। संसार के काम तो इसी प्रकार चलते रहते हैं।

(ख) विवशता—घर में कोई रोगी हो गया, रोग लम्बा हो गया। पत्नी को दिन रात की सेवा करनी पड़ जाती है। न दिन को आराम, न रात को नींद। कब तक सह सकती है? अन्त में परिणाम यह होता है कि पत्नी भी बीमार पड़ जाती है। विपत्ति पर विपत्ति। ऐसी अवस्था में यदि बुद्धिमत्ता से काम लिया जाय

तो नौकर रख लिया जाए, अथवा थोड़ा खर्च कर के किसी सम्बन्धी को बुला लिया जाय या ऐसा कोई अन्य प्रबन्ध कर लिया जाए। परन्तु अपनी सामर्थ्य से बढ़ कर काम करते रहना सारे घर को दुःख में फंसाना है।

कई वार ऐसा होता है कि काम तो सामर्थ्य से बढ़ कर किया जा रहा है, परन्तु युवावस्था और शक्ति के कारण कोई कष्ट नहीं प्रतीत होता ऐसी दशा में स्वास्थ्य पर धीरे २ बुरा प्रभाव पड़ता है और पत्नी को उस समय पता लगता है, जब कि प्रायः बात हाथ से निकल चुकती है। मुझे स्त्रियों के कई केस इसी प्रकार के देखने का अवसर मिला, जिनको अधिक परिश्रम के कारण तपेदिक (क्षय) हो गया।

(ग) दरिद्रता—बाल बच्चे अधिक हों और पति की आय थोड़ी हो, सगा सम्बन्धी कोई सहायता न दे सकता हो, यदि कोई दे भी तो कब तक। उस समय कुछ नहीं सूझता। तब यह प्रश्न नहीं होता कि करने की सामर्थ्य है या नहीं। अच्छी स्त्रियां समय और परिस्थिति का सामना करने का निश्चय कर लेती है। सिलाई, कढ़ाई, धुलाई, पढ़ाई, सेवकाई, कताई, बुनाई, आदि कई प्रकार से चार पैसे कमाने का ढंग बना लेती हैं। पति के साथ २ कमाती हैं और दुःख के समुद्र की छाती को चीर कर निकल जाती हैं। तब न दरिद्रता रहती है, न फिर सामर्थ्य से अधिक परिश्रम करना पड़ता है। भगवान को भी ऐसों पर दया आ जाती है।

५–स्यापा तथा अन्य कुप्रथाएं

किसी सम्बन्धी, पड़ोसी आदि की मृत्यु पर स्त्रियों के इकट्ठे होकर एक सुर-ताल से रोने और छाती पीटने का नाम स्यापा है। युवा, गर्भवती, बूढ़ी, कुछ दिन की प्रसूता, थोड़ी बीमार (जो कुछ

भी चलने की सामर्थ्य रक्खे) सब स्त्रियों को प्रचलित प्रथा के अनुसार इसमें सम्मिलित होना पड़ता है। कई बार यह क्रम महीनों चलता है। सर्दी, गर्म, आंधी वर्षा में--भूख प्यास, टट्टी पेशाब रोके घण्टों बैठना पड़ता है। इस बुरी प्रथा से कितनी स्त्रियां रोगी हो जाती हैं, इसका अनुमान आप नहीं लगा सकतीं। मानों मर जाने वाले के साथ मर जाने का यत्न किया जाता है। इस सर्व-नाश करने वाली प्रथा का अन्त होना चाहिए।

गर्भवती, गोद में बच्चे वाली, निर्बल तथा रोगी स्त्रियों को व्रत, नियम तथा शादी गमी के कई रीति रिवाज पालन करने में विवश और मजबूर होना पड़ता है। स्वास्थ्य पर बोझ पड़ने की जिस भी कार्य में सम्भावना हो, वह कदापि न करें। ऐसी अनुचित टीका-टिप्पणी से न डरें।

स्वास्थ्य के विषय में पिछले पृष्ठों पर पर्याप्त प्रकाश डाला गया है और मुझे विश्वास है कि पत्नी स्वास्थ्य के लिए इन सब नियमों का ध्यान रखती हुई अच्छे स्वभाव वाली होकर न केवल पति के ही हर्ष का कारण बनेगी, अपितु अपने जीवन को सुख संतोष के शिखर पर देखेगी। पति का भी कर्तव्य है कि वह उस विषय में अपनी सब सहायता और सहयोग प्रदान करे। इसका मधुर फल यह होगा कि पति-पत्नी बहुत आनन्द का जीवन व्यतीत करेंगे।

अच्छे स्वास्थ्य के चिन्ह

सुदृढ़ दान्त, अच्छी नेत्र-ज्योति, अच्छी भूख, बिना स्वप्न और बिना प्रतीक्षा के आ जाने वाली निद्रा, समय पर, बन्धा हुआ और तुरन्त आ जाने वाला शौच, चौड़ी छाती, सीधी कमर, अपनी आयु के अनुसार दूर तक बोझ उठा ले जाने की शक्ति, बिना थकान पर्याप्त लिखाई पढ़ाई कर सकने की सामर्थ्य, अच्छी स्मरण

शक्ति, स्फूर्ति, उचित वज़न, काम करने को जी चाहना, हंसने-खेलने को जी चाहना, दिल, दिमाग, फेफड़े, जिगर और जननेन्द्रियों की क्रियाओं का ठीक होना, सर्दी-गर्मी सहन कर सकना, ज्वर, जुकाम, कास कब्ज, अजीर्ण से बचे रहना।—ऐसा अच्छा और स्थायी स्वास्थ्य प्राप्त करने और लम्बी आयु व्यतीत करने के लिए 'स्वास्थ्य शिक्षा' के २५० पृष्ठों में बहुत विस्तारपूर्वक और सरल शिक्षाएँ दी गई हैं। प्रायः हो जाने वाले रोगों के दवा-दारू और बिना औषधि चिकित्सा भी लिख दी गई है। प्रत्येक घर में मौजूद रहनी चाहिए। बच्चों और बड़ों को अचानक कोई कष्ट हो जाने से इस पुस्तक की शिक्षानुसार आचरण से दवाई के खर्चे और वैद्य डाक्टर की फीस से बचाओ होता रहेगा। 'स्वास्थ्य-शिक्षा' हिन्दी, उर्दू में छपी है। अपने नगर के बुक सेलर या हमसे मंगवाएं। मूल्य १।।)

चौथा प्रकरण

गृहस्थ की कुछ चिन्ताजनक समस्याएँ

एक प्रसिद्ध लोकोक्ति है 'चिन्ता चिता समान' अर्थात् चिंता मनुष्य को इस प्रकार जला देती है, जिस प्रकार मरघट की लकड़ियां मृतक को। कहने का अभिप्राय यह है कि चिंता और शोक से मनुष्य को शीघ्र चिता पर लेटना पड़ जाता है। अंग्रेजी में कहते हैं "Care is an enemy to life'. अर्थात चिंता जीवन की बैरन है। अतः बुद्धिमति पत्नी इस बात का ध्यान रखे कि वह चिंता की शिकार न हो, अन्यथा गृहस्थ का सब आनन्द नष्ट हो जायेगा।

चिंता और शोक प्रायः छः प्रकार के होते हैं, जो पत्नी को आ घेरते हैं तथा जीवन की बहुत कठिन समस्याएं उपस्थित कर देते हैं :—

१. रुपये पैसे की चिन्ताएं।

२. संतान सम्बन्धी कई प्रकार की चिन्ताएँ।

३. पति के निर्दयी, चिड़चिड़ा अथवा दुष्कर्मी होने की चिन्ताएं।

४. सौत या सौकन के कांटे की चिन्ताएं।

५. सम्बन्धियों तथा पड़ौसियों से अनबन की चिन्ताएँ।

६. यश अपयश की चिन्ताएं।

७. भय ८. स्वभाव। अति-मैथुन।

१. रुपये पैसे की चिन्ताएं—नीति शास्त्र का कथन है:—

धनैर्निष्कुलीनाः कुलीनाः भवन्ति, धनैरापदं मानवाः निस्तरन्ति

धनेनापरो बांधवो नास्ति लोके, धनान्यर्जयध्वम् धनान्यर्जयध्वम् ।

अर्थात् धन से ही ओछे कुल का आदमी भी कुलीन कहलाता है, धन से ही मनुष्य सब प्रकार की आपत्तियों और दुःखो को दूर कर देता है। धन से बढ़ कर दूसरा भाई बन्धु नहीं। अतः हे सज्जनो ! धन पैदा करो।

पैसा पास है या पैसे की कमाई का ढंग बना हुआ है तो अपना और बाल बच्चों का पेट पलता है। पैसे से ही माता,पिता, भ्राता, बहिन, बेटे और सम्बन्धी आदर करते हैं। 'सर्वे गुणाः कांचनमाश्रयन्ति' पैसे वाला सब कहीं प्रधान और चौधरी, चाहे बुद्धि थोड़ी हो या बहुत। पैसे ही से मन का संतोष है, सुख और शान्ति है। इस कारण पैसा यदि न हो तो निःसन्देह पत्नी को बड़ी चिन्ता होगी, विशेष कर जब कि ऋण सिर पर हो, ऋणदाता तंग करता हो और उसके चुका देने की कोई सूरत न हो। ऐसी दशा में उत्साह और बुद्धिमत्ता ही काम आते हैं, चिन्ता काम नहीं आती। चिन्ता या शोक करने से रुपया पैसा हाथ नहीं आता। वह तो सोच विचार, धैर्य और पुरुषार्थ के साथ आय बढ़ाने से ही तथा खर्च को कम-से-कम करने से ही हाथ आता है।

उचित है कि यदि पति किसी दफ्तर में नौकर है, जहां छः सात घंटे डीयूटी देनी पड़ती है, तो उसे छुट्टी के समय में कोई और धंधा करके अपनी आमदनी बढ़ाने की सलाह दें और आप भी उसकी सहायता करें। कई क्लर्क शेष समय में किसी दुकान का हिसाब-किताब या लिखा-पढ़ी का काम करते हैं, टाइप करते हैं, या लड़कों को पढ़ाते हैं। मिस्त्री लोग जो नौकरी करते हैं, छुट्टी के समय गलियों और दफ्तरों में फिर काम ढूँढ लेते हैं और इस प्रकार आय में वृद्धि करते हैं। कई घड़ियों का विज्ञापन देते हैं कई घड़ियों की मरम्मत करते हैं, कई छापेखानों में

कंपोजिंग आदि का काम करते हैं, कई किताबत और बोर्ड लिखना सीख कर इस कला से आय को बढ़ाते हैं। फालतू समय में इस प्रकार के कई काम किये जा सकते हैं, परन्तु तभी जब कि पति परिश्रमी हो। पत्नी कोई काम सीख कर घर में बैठे २ आय बढ़ाने की सूरत पैदा कर सकती है। पति किसी निकम्मे दफ्तर में नौकर है तो इधर-उधर किसी अन्य काम के लिए यत्न किया जा सकता है, पति दुकानदार है तो अधिक सोच विचार करने से आय बढ़ाने का कोई अच्छा ढंग बना सकता है। नौकर, जमींदार या किसान पति-पत्नी कोई शिल्प (दस्तकारी) सीखकर फालतू समय में परिश्रम कर के कुछ रुपया कमा सकते हैं। इस प्रकार फालतू समय का विशेष प्रयोग किया जा सकता है। पत्नी भी बहुत प्रकार से पति का हाथ बटा सकती है। जापान में कोई स्त्री निकम्मी नहीं रहती, अपितु अमीर से अमीर स्त्रियां दस्तकारी से प्रति मास कुछ-न-कुछ कमा लेने में बड़ा मान समझती हैं। चिन्ता और शोक तो उल्टा काम को विगाड़ते हैं।

यदि आय बढ़ाने के सब द्वार बन्द हों, सब यत्न निष्फल हो जाएं, तो सच्चे हृदय से दयालु, कृपालु और बिगड़ी के बनाने वाले परमेश्वर के आगे हाथ फैलाकर उससे प्रकाश पथ-प्रदर्शन की भीख मांगे। अंग्रेजी में कहा है, More thingsare wrought by pra yer than this world dreams of' अर्थात् परमात्मा के आगे प्रार्थना करने से इतने अधिक काम संवरते हैं, जिनका लोग अनुमान नहीं कर सकते। वेद में प्रार्थना है :—

'ॐ इमं मे वरुण श्रुधि हवमद्या च मृडय त्वामवस्युराचके।"

हे प्रभु! मेरी इस पुकार को सुनो और दया करो, आप का आश्रय चाहते हुए मैंने आपको ही आ पुकारा है।

वह सुनेगा और अवश्य सुनेगा, वह अवश्य मार्ग दिखाएगा,

आपके दुख दूर होंगे। यदि उसकी सहायता में देर लग जाय तो हताश न हो जाओ। निराशा पाप है, सदा आशावादी रहना चाहिए। अपना यत्न किए जाओ, क्योंकि भगवान् केवल उन्हीं की सहायता करता है, जो धैर्यवान होकर अपनी सहायता आप करते हैं और अपनी ओर से यत्न में कोई न्यूनता नहीं रहने देते प्रत्येक प्रकार की कठिनाई में उच्च चरित्र, बुद्धिमत्ता, धर्म्म, धैर्य और पुरुषार्थ ही काम आते हैं, शोक चिन्ता से सदा बचे रहना चाहिए। यह एक बहुमूल्य गुर है।

२—सन्तान सम्बन्धी कई प्रकर की चिन्ताएँ—

सन्तान का न होना, होकर मर जाना, केवल लड़कियां उत्पन्न होना, संतान का दुर्बल या रोगी रहना, अथवा संतान का बुद्धिहीन् पुरुषार्थ हीन, बेकार या दुश्चरित्र होना आदि बातें स्त्री के लिए भारी दुःख का कारण बन जाती हैं। इनमें से पहले पांच दोषों के विषय में पुस्तक के अन्तिम पृष्ठों में बहुत कुछ समझाया गया है।

सन्तान के नालायक, अयोग्य, असभ्य तथा आचार विचार में घटिया होने का भी शोक होता है। इसलिए पति-पत्नी को उचित है कि इधर-उधर दृष्टि दौड़ाएं। जिन स्त्री-पुरुषों की सन्तान योग्य और स्वस्थ हो, उनके शील और स्वभाव को विचारें, और देखें कि वे सन्तान के साथ और आपस में किन-किन अवसरों पर कैसा-कैसा व्यवहार करते हैं। इस प्रकार आपको अपनी भूल का पता लग जायगा। कुछ लोग बच्चों को प्रत्येक छोटी बड़ी बात पर मारपीट करके उन्हें बिगाड़ देते हैं। कुछ लोग बहुत लाड-प्यार करके संतानको नालायक और अयोग्य बना देतेहैं। कुछ सन्तान की एक दम उपेक्षा करके उन्हें बदमाश बनने देते हैं। कुछ पति-पत्नी स्वयं घर में लड़ते रहते हैं, तो संतान पर इन बातों

का बुरा प्रभाव पड़ता है। उचित यह है कि बच्चों की सोसाइटी संगत, बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य और उनके शील स्वभाव पर कड़ा ध्यान रखा जाए। फिर चिन्ता और शोक का कोई कारण न रहेगा।

इस समय विवाह में जात-पात के बन्धन विशेष करके लड़कियों के लिए विनाशकारी हैं। वे जाति में योग्य वर न मिलने के कारण अपने से छोटी आयु वाले लड़कों के साथ विवाही गईं या ऐसे बूढ़ों के साथ विवाही गईं, जिनकी तीन२ चार२ स्त्रियां मर चुकी थीं। कितनी ही लड़कियाँ सैतिन पर बलिदान करदी गईं। कितनी ही लड़कियां बाईस २ पच्चीस २ वर्ष की हो गई हैं, परन्तु अपनी जाति में योग्य वर न मिलने से कुँवारी ही अपनी आयु बिता रही हैं। आप अपने आगे पीछे दृष्टि दौड़ाएँ तो आप को बीसियों ऐसे उदाहरण मिलेंगे। भगवान् का धन्यवाद है कि मुसलमान इस बुराई से बचे हुए हैं*। समझदार पत्नियां इस विषय पर ध्यान दें और अपनी संतान के लिए इन तुच्छ बंधनों को तोड़ दें। सब ब्राह्मण आपस में सम्बन्ध करें। यह सारस्वत या भारद्वाज का भेद न रहे। क्षत्रिय, अग्रवाल, अरोड़-

---

*मेरा यह लिखा विचार पढ़कर एक मुसलमान गवर्नमेंट अफसर लिखते हैं, "मुसलमानों के संबंध में आपका यह विचार मिथ्या है। मुसलमानों में भी यह बुराई आ गई है। 'तलाक' के अस्त्र और हमारे धर्म में एक से अधिक विवाह की आज्ञा के कारण मुस्लिम नवयुवकों ने लड़कियों के माता पिता का नाक में दम कर रखा है। उनकी बढ़ी हुई मांगों और विवाहित स्त्रियों पर अत्याचारों के भय ने बहुत-सी मुस्लिम युवतियों को बड़ी-बड़ी आयु तक अविवाहित रहने पर बाधित कर दिया है।"

वंश आदि-आदि का टंटा मिटा दिया जाय। क्योंकि न क्षत्रिय क्षत्रिय रहे हैं, न बनिये बनिये। हरिजन हरिजनों में, आर्य आर्यों में, सिख सिखों में विवाह करें, परन्तु ऊँची जात और नीची जात का बखेड़ा न रहे। इन जात पात की बाँटों में क्यों अपनी सन्तान, देश और जाति के आप लोग शत्रु बन रहे हैं। यह मैं भी नहीं चाहता कि जहाँ रीति-रिवाज रहन-सहन में बड़ा भेद हो, भाषा ही न मिलती हो, सैकड़ों मीलों की दूरी हो, विचार ही न मिलते हों, लड़की को सदा ऊँच-नीच के ताने सुनने पड़ें इत्यादि अवस्थाओं का विचार न किया जाय! परन्तु अब तो अच्छे देखे-भाले अच्छे २ घराने झूठे बन्धनों के कारण आपस में सम्बन्ध नहीं कर सकते। पुरुष तो स्वतन्त्रता की ओर बढ़ना चाहते हैं, परन्तु प्रायः स्त्रियाँ ही लकीर की फ़कीर बनी हुई हैं। गोबर के कीड़ों की भाँति गोबर से निकलने में उन्हें दुःख प्रतीत होता है। वे एक बार खुली वायु में आएँ तो उनकी आँखें खुलें। तब वे बहुत सी चिन्ता, शोक दुःख और कष्ट से छूट जाएँगी।

दहेज की प्रथा भी बहुत दुःखदायी बन रही है। छोटे घरानों के युवक जब कुछ पढ़ लिख जाते हैं और किसी अच्छे काम पर लग जाते हैं तो चाहते हैं कि विवाह वहां करेंगे जहाँ से बहुत धन मिले या ससुर विलायत भेज सके। दहेज के सम्बन्ध में खेंचातानी मनुष्यता से दूर है। हज़ारों लाखों अपितु करोड़ों से भी बढ़कर एक जिगर का टुकड़ा (जिसे योग्य और सुघड़ बनाने में माता-पिता ने कोई कसर न उठा रखी हो) आपके अर्पण किया जाता है, उसका तो मोल ही नहीं आंकते, किन्तु चन्द ठीकरियों का अधिक मान करते हैं। यह नीचता है, ऐसे नीच युवक अपनी

पत्नी से व्यवहार भी अच्छा नहीं करते । प्रत्युत विवाह हो जाने के पश्चात् भी ससुराल से कुछ और प्राप्त करने के भाव से उसे दुःख देते रहते हैं । क्या ही अच्छा हो कि जब जातियां ऐसी कुप्रथा चाहने वालों का बायकाट (बहिष्कार) करके उनका गर्व चूर्ण कर दें । लड़की की भलाई भी इसी में है । ऐसे नीचों के घर आपकी लड़की कदापि सुख नहीं पा सकती ।

विवाह हो चुकने के पीछे भी सन्तान की ओर से कई बार माता-पिता के चिंता और शोक की समाप्ति नहीं होती। लड़की विवाह दी है तो सम्भव है कि ससुराल में उसके साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया जाता, या लड़की को ही अच्छी शिक्षा न दी गई हो और वह ससुराल वालों को प्रसन्न न रख सके । ऐसी अवस्था में अपनी लड़की का पक्षपात करना अथवा उसे घर बिठा रखना उलझन को और भी अधिक उलझा देता है । अपनी लड़की को समझाना बुझाना और उसे अपने आपको अवस्थानुकूल बनाने की शिक्षा देना, आज्ञा पालन और सेवा से पति को ठीक मार्ग पर ले आना सिखलाना चाहिये । इसी प्रकार लड़की के सुसराल वालों की आव-भगत, विनय और नम्रता से उलझन को सुलझाया जा सकता है । बहुत समझदारी से काम लें ।

लड़के का विवाह हो जाने के पश्चात् भी माता-पिता को सुख प्राप्त न होना दुःखदायक बात है । सास और बहू की लड़ाई बहुत प्रसिद्ध है । सास यह सहन नहीं कर सकती कि बाहर से आई हुई कल की छोकरी का घर में कुछ अधिकार हो । बहू समझती है कि मैं जो कुछ भी उल्टी-सीधी करूँ, मुझे टोकने वाला कोई न हो । अब लड़का ब्याहने से सास का घर में कुछ अधिकार नहीं रहा । दोनों ही पांचों उँगलिया

अपने मुँह में एक दम डालना चाहती हैं। लड़का बेचारा दुःखी होता है; किसको सच्चा कहे किसको झूठा। इसी कारण देखा गया है कि कभी वह पत्नी के लिए माँ को निकाल रहा है और कभी माँ के लिए पत्नी की खोपड़ी को गंजी कर रहा है। उचित है कि जिस चाव से अपने लड़के का विवाह किया है, उसी चाव से उसकी पत्नी का संरक्षण करें। उसकी माता बन कर रहें, माता के सदृश उसकी भूलों को क्षमा करदें। फिर कैसे सम्भव हो सकता है कि माता के से व्यवहार के बदले में वह पुत्री का सा व्यवहार न करे।

विधवा बहू या लड़की खून के आँसू हैं। परमात्मा किसी को भी इस विपत्ति में न डाले। पत्नी का सबसे बड़ा धन पति है—पत्नी का वह धन लुट चुका है। उसका हृदय बहुत कोमल है। यह अपने जीवन के शेष दिन आपके चरणों में बिताना चाहती है यह केवल आपके मान और प्रेम की भूखी है। परन्तु बोलियां ताने दिन-रात के ओछे व्यवहार उसके धैर्य को नष्ट कर देते हैं। ऐसा न हो कि यह सब ओर से निराश होकर धर्म से गिर जाए या किसी के साथ भाग जाए, आपका धन सम्मान नष्ट हो जाए; सम्बन्धियों में, समाज में, पास-पड़ोस में मुंह दिखाने योग्य न रहो। दूसरे नगरों व दूसरे घरानों की ऐसी बातें देखते सुनते भी लोग समझते हैं कि हमारे घर में ऐसा नहीं हो सकता, यह विचार सर्वथा मिथ्या है। सोच विचार कर काम करो। दूरदर्शिता से काम करो, अन्यथा बुरी प्रकार हाथ मलोगे और पछताओगे।

यदि लड़की स्वयं चाहती है कि वह इसी प्रकार समय व्यतीत करे, तो उसे दूसरे विवाह के लिए कहना

सर्वथा अनुचित है। परन्तु यदि छोटी आयु है, गोद में लड़का वाला नहीं और इतना लम्बा रंडापा काटना काले पहाड़ जैसे दीखे या उसकी सहेलियों से पता चले कि वह चाहती है कि उसका पुनर्विवाह हो जाए तो वैसा ही प्रबन्ध कर देना चाहिए और चिन्ता तथा सन्ताप की जड़ काट देनी चाहिए।

३—पति के निर्दयी, कठोर-प्रकृति और दुराचारी होने की चिन्ता—पत्नी के लिए इससे अधिक दुर्भाग्य की बात क्या हो सकती है। कि उसका पति उससे प्रसन्न न रहे। कहने को तो यह कहा जा सकता है कि पत्नी अपनी योग्यता, शिष्टाचार सेवा और प्रेम से पति को वश में कर सकती है, हजारों पतिव्रता नारियों ने पति के कठोर हृदय को पिघला दिया, परन्तु फिर भी कभी ऐसा होता है कि सम्पूर्ण यत्न करते हुए भी पत्नी को ठण्डी साँस लेकर कहना पड़ता है—

"कोई प्रीत की रीत बतादो नई,
करके यत्न अनेक मैं हार गई।"

कई बार ऐसा होता है कि पति पत्नी से प्यार तो बहुत करते हैं, परन्तु होते बड़े कटुभाषी हैं। उनकी बात-बात में बिच्छू के डंक के समान तीखे शब्द निकलते हैं। ऐसी कठोर प्रकृति के पुरुषों को ठीक करना विशेष सुयोग्य पत्नी का कार्य है।

मुझे चार-पांच ऐसे पतियों का हाल ज्ञात है। एक की स्त्री अयोग्य और नालायक है। इधर पति हर समय बकता झकता रहता है, उधर पत्नी नित-नित की बक-झक से ऐसी ढीठ हो गई है कि यह भी नहीं समझती कि पति बोल रहा है या कोई कुत्ता भौंक रहा है। यह बात बुरी है और पति-पत्नी दोनों के लिए विष के समान घातक है। ऐसे जोड़े का जीवन बहुत बुरी प्रकार व्यतीत होता है।

दूसरे केस में पति बड़ा क्रोधी था। नित्य अपने स्वभावानुसार अकारण डाँट-डपट बताया करता था और बेचारी स्त्री सच्ची होती तो भी हाथ जोड़ कर कहा करती 'हाँ। मेरी भूल है।' जो कुछ और जिस प्रकार पति ने चाहा स्त्री ने वैसा ही किया, परन्तु पति देव अपनी प्रकृति से विवश थे। एक दिन पति बैंगन लाया, पत्नी ने कुछ तो भून लिए कुछ घी में तल लिए, पहले पति के आगे घी के तले हुए रख दिये। पति ने कहा, "क्या सुन्दर मोटे मोटे बैंगन थे, भून लेती तो तेरे हाथ जल जाते!" स्त्री ने तुरन्त भूने हुए आगे कर दिये। यह देखकर पतिदेव मुस्करा दिये, पत्नी बेचारी की आँखों में आँसू छलछला आये। पति के हृदय पर इसका बड़ा प्रभाव पड़ा। वह फूट २ कर रोने लगा और पत्नी से क्षमा याचना करने लगा कि तू तो हर प्रकार से मुझे प्रसन्न करने की चेष्टा करती है परन्तु मैं ही ऐसा अभागा हूँ। अब कभी ऐसा न होगा" स्त्री ने अपनी सेवा, और धैर्य से चिन्ता रूपी बादलों को अपने सिर से हटा दिया। उसका गिरा हुआ स्वास्थ्य फिर सुधरने लगा जिस प्रकार वर्षा के छींटे से अंगूर की बेल बढ़ने लगती है।

तीसरा केस और भी टेढ़ा था। पतिदेव ने सुन रखा था कि 'स्त्री, बालक तथा मूँछ के बाल सदा मरोड़ कर रखने चाहिएँ। इसीलिए बाहर तो सबसे अच्छा व्यवहार करता, परन्तु जब घर आता तो सिर पर भूत सवार हो जाता। स्त्री की प्रेममयी सेवा के होते हुए भी कोई न कोई दोष निकालता रहता। यहाँतक कि कभी कभी हाथ भी उठा देता। स्त्री बेचारी बहुत दुखी थी। एक दिन अपने पतिदेव से कहा कि सारा संसार आपके मधुर स्वभाव की प्रशंसा करता है तो क्या मैं ही ऐसी अभागिन हूँ कि मुझ पर इतना अत्याचार है?

गुल[1] फेंके हैं औरों की तरफ, बल्कि समर[2] भी।
ऐ ख़ाना बरअन्दाज़[3] चमन[4] कुछ तो इधर भी।

पतिने कहा, तुम्हारे लिये तो मेरे पास इतने फूल हैं कि जिनकी कोई गणना ही नहीं। निस्सन्देह मैं तुम्हारे प्रेम और तुम्हारी सेवा से अत्यन्त प्रसन्न हूँ, परन्तु पूर्वजों का कहना है कि "स्त्री, बालक, मूँछ के बाल मरोड़कर रखने चाहिए" पत्नी ने पूछा बस इतनी-सी बात ?" उसने कहा "हाँ।"

स्त्री ने कहा "ज्ञात हो गया कि आपने वह कथन केवल सुना ही है, समझने का कष्ट नहीं उठाया। यह तो उन स्त्रियों के विषय में कहा गया है, जो आज्ञा का पालन न करें, कामचोर हों, ढीठ हों, जिनके लिये कहते हैं—'लातों के भूत बातों से नहीं मानते।' मुझे तो ऐसी स्त्रियों की हवा तक नहीं लगी। कोई कमल सूर्य के तेज से खिलते हैं और कोई चंद्रमा की शीतल चांदनी में। सबको एक ही लाठी से हांकने का क्या अर्थ ?" पतिदेव की आंखें खुल गईं। उसने देखा कि सच-मुच प्रेम के व्यवहार का परिणाम कई गुना आनन्ददायक होता है।

कई स्त्रियां पति के सिगरेट, तम्बाकू, शराब, अफीम आदि मादक-द्रव्य सेवन करने व जुआ खेलने आदि व्यसनों के कारण दुःखी रहती हैं। कुछ स्त्रियां तो इस बात की परवाह ही नहीं करतीं, "पति की इच्छा है, जो चाहे सो करे ?" कुछ स्त्रियां जलती भुनती रहती हैं परन्तु पति को सुमार्ग पर लाने का प्रयत्न नहीं करतीं परन्तु सुयोग्य और चतुर स्त्रियां अपने घर में कोई दुर्गुण रहने देना कब सह सकती हैं। वे सोचती विचारती हैं और अपने पति को दुर्गुणों से बचाने का उपाय निकाल ही लेती हैं। सिगरेट, तम्बाकू, शराब तो नगर के वैद्य, डाक्टर से परामर्श द्वारा छुड़ाए जा सकते हैं। शराब, सिगरेट, आदि पीने

---

[1] फूल। [2] फल। [3] लुटा देने वाला। [4] बाग़।

वाला पति जब दुर्गन्ध वाले मुख से पत्नी को चूमता और प्यार करता है, तो वह अपना जी तो प्रसन्न कर लेता है, परन्तु दुर्गन्ध से उसका दिमाग फट जाता है। इस अत्याचार की चर्चा उससे क्यों नहीं करतीं ? पति तो पहले ही इन दोषों को दोष ही समझता है परन्तु लापरवाही कर जाता है। जब उसकी प्राणप्यारी उसको बार-बार इस प्रकार आग्रह पूर्वक टोकेगी और प्रेम की दुहाई देगी तो एक दिन वह जी कड़ा करके निश्चय ही उस व्यसन को छोड़ देगा। स्वास्थ्य की दुहाई भी बड़ा काम करती है।

जुआरी सट्टे बाज तो स्वयम् ही चिंतित रहता है। प्रत्येक बार जब वह जुआ खेलने या सट्टा करने जाता है तो उसके मन में 'हां' और 'न' का देवासुर संग्राम होने लगता है। यदि पत्नी विचारशील और बुद्धिमती हो तो उपर्युक्त देवासुर संग्राम में देवपक्ष लेकर पति को जुआ और सट्टा रूपी असुर से सदा के लिए बचा सकती है। इस युग में अंग्रेजों का प्रदान किया हुआ व्यसन ताश का जुआ बड़े विनाश का कारण बन रहा है। एक देसी साहिब को इसका चस्का था। पत्नी मिल गई बुद्धिमती! उसने टोका तो उत्तर दिया "तू भोली-भाली अंग्रेजी राज की इस महान् देन को क्या समझे ? फैशनेबल सोसाइटी में दोष तो क्या, वह एक विशेष गुण समझा जाता है। क्लबों में यह एक विशेष मन बहलाव है। कितने ही रुपयों की वहां प्रतिदिन हार-जीत हो जाती है।" स्त्री ने कहा—"यह व्यसन छोड़ दो, नहीं तो मैं जान पर खेल जाऊंगी।" पति के होश ठिकाने आ गये।

नेक, आज्ञापालक और अति सुन्दर स्त्री के घर में होते हुए भी कई दुराचारी पति अन्य स्त्रियों और वेश्याओं का शौक रखते हैं। पत्नी के लिए ऐसा जीवन जीते जी मृत्यु है।

एक स्त्री ने मुझसे कहा कि इनको समझाओ ! अन्यथा मैं

विष खा लूंगी। सामने घर वाली स्त्री के पास इनका आना-जाना है।" मैंने कहा कि घर बदल लो। वह कहने लगी "पहले भी दो बार लड़-झगड़ कर ऐसा कर चुकी हूँ, परन्तु शक्करखोर को शक्कर मिल ही जाती है। अब तो घर बदलने से कुछ भी न बन पड़ेगा। वेश्याओं के पास भी तो जाते हैं। या तो इनके लिए कोई ऐसी औषधि प्रदान करो जो मैं रोटी में मिला कर खिला दूँ और इनका शौक बिलकुल ठण्डा हो जाय, या इनको समझा दो कि इस कुमार्ग पर चलना छोड़ दें, अन्यथा हमारा निभा होना कठिन है।" पति को मैंने सुनाया कि तुम्हारा घर नष्ट हुआ चाहता है और ऐसी सदाचारिणी सुन्दर पत्नी दीपक लेकर ढूंढने पर भी न मिलेगी। इसके अतिरिक्त आज मुझ तक समाचार पहुँचा तो कल दूसरे तक और फिर तीसरे तक पहुँचेगा। घर भी वर्बाद होगा और इज्जत भी कौड़ी की रह जायगी। पति के पैर तले की धरती खिसक गई, और आगे के लिए कानों को हाथ लगाया। कहने लगा कि "स्त्री सच्ची है और मैं झूठा हूँ। उसने कई वर्ष तक बात को गुप्त रखा, भरसक समझाया जिससे कि मैं कई-कई महीनों तक मनुष्य बन कर रहा, परन्तु कल मुझसे फिर भूल हो गई, अन्यथा यहां तक बात न पहुँचती। अब तो अच्छा हुआ कि पकड़ा गया हूँ, अब आगे ऐसा न होगा।

४. सौत या सौकन—पति की कठोर प्रकृति, कटुवादी और दुराचारी होने का कई बार बहुत भयानक परिणाम निकलता है, अर्थात् वह दूसरा विवाह कर लेता है। पुरुष अपना दोष कहां देखते हैं? वे तो यही कहते हैं कि सब दोष इस स्त्री का ही है, अब तो दूसरे विवाह में ही कल्याण है। बुद्धिमती, गुणवती व चतुर स्त्री तो आरम्भ में ही बिगड़ी बात को ठीक कर लेती है और आने वाली घोर विपत्ति से बच जाती है। परन्तु यदि स्त्री

चतुर, बुद्धिमती और प्रेमवती न हो या पति ही कुत्ते की पूँछ हो तो उस बेचारी के सिर पर सौत बैठाई जाती है। सौत का दुःख असह्य है। उसके काटे का मन्त्र ही नहीं।

पुरुष क्यों दो २ शादियां करते हैं, या क्यों कर सकते हैं, या माता पिता क्यों अपनी प्यारी पुत्री को इस मुसीबत में जान-बूझकर फंसाते हैं, इस पर विचार विनिमय करने का इस पुस्तक में स्थान नहीं। हाँ, पुरुषों की पथ-प्रदर्शक पुस्तक विवाहित आनन्द में हमने पुरुषों को खूब आड़े हाथों लिया है। यहां तो यह बतलाया है कि यदि कोई बहिन इस मुसीबत में फंस जाये तो क्या करे।

हिन्दुओं में प्रति सहस्र एक भी पुरुष दूसरा विवाह न करता होगा, परन्तु मुसलमानों में प्रति सहस्र दस भी निकल आयें तो क्या अचम्भा है, क्योंकि उनका धर्म और उनकी संस्कृति उनको चार विवाह तक कर लेने की छूट देते हैं। इसलिए एक मुस्लिम वृद्ध विद्वान मौलवी सय्यद बशीर हसन साहिब की पुस्तक 'घर-गृहस्थी' में अङ्कित अनुभव तथा परामर्श आप बहिनों की भेंट करता हूँ, क्योंकि 'मुसलमान-सौतिनों' के जखमों की मरहम पट्टी का एक मुसलमान–विचारक को अधिक अनुभव होना स्वभाविक है।

श्री मौलवी साहब लिखते हैं:—"जिस घर को स्त्री वर्षों से अपना ही घर समझती रही हो और उसमें अपना पूर्ण अधिकार रखती रही हो तथा सब स्याह और सफेद की मालकिन रही हो, सौतिन के आ जाने के कारण उसके अधिकार में कमी आ जाना एक स्वभाविक बात है। पति का एक पत्नी से अधिक प्रेम करना और दूसरी से थोड़ा करना अथवा करना ही न, सन्तान हो तो पति का एक की सन्तान की अधिक सुध लेना और दूसरी की ओर ध्यान तक न देना, एक पत्नी को घर की मालकिन बना देना परन्तु दूसरी को दूध की मक्खी के समान निकाल कर फैंक देना

और उस बेचारी का निराशा और विवशता की अवस्था में पति-गृह से पृथक् हो जाना, एक के लिए सर्व सुख-सामग्री का बाहुल्य, परन्तु दूसरी का सर्वथा वंचित रहना--निश्चय ही यह सब बातें 'तिरस्कृत-पत्नी' के लिये जीते जी मृत्यु है। परन्तु प्रश्न तो यह है कि यदि सर्वदा सर्वथा इन दुःख की बातों को अपने हृदय में स्थान दिया जाय और इसी चिन्ता में दिन रात अपने आपको घुलाया जाये तो इससे क्या लाभ ?

"दिन रात झगड़ा बनाये और बढ़ाये रखने से पति और सौतिन को दण्ड तो निश्चय ही पर्याप्त मिलेगा और वे भी सुख चैन से न बैठ सकेंगे, परन्तु यह भी तो समझना चाहिए कि अपना जीवन भी तो शान्त और सुखमय न रहेगा। इसलिए जो स्त्री दुर्भाग्य वश इस मुसीबत में फंस गई हो उसे इस क्लेश को धैर्य के साथ सहन करना चाहिये। ऐसा करना कठिन अवश्य है परन्तु कड़वी औषधि पीनी ही पड़ती है। सौतिन के साथ (यदि प्रसन्नता पूर्वक न सही, अपनी गौण और अपनी जरूरत को ही) अच्छा व्यवहार किया जाये, तो मेरा विचार है कि उसके उत्तर में सौतिन भी इस सुव्यवहार के ढंग को प्रसन्नता पूर्वक अपना-लेगी। यदि वह तुम्हारी आँख का कांटा है, तो तुम भी तो उसकी आंख का कांटा हो। वह इसे भी अपना सौभाग्य समझेगी और तुम्हारा सुव्यवहार देखकर तुम्हारे साथ अच्छा व्यवहार करने लगेगी। यदि तुमने उसकी सन्तान को अपना बना लिया और सगों का सा वर्ताव किया, तो वह तुम्हारी कृतज्ञ होगी और पति भी प्रसन्न होगा, तथा तुम्हारे साथ वह अच्छा व्यवहार करेगा।

सौतीले बच्चों के साथ व्यवहार—यदि ऐसी अवस्था हो कि घर में सौतिन न हो और केवल उसके बच्चे ही हों और वे आपके अधीन हों, तो उनके साथ सौतीली मां का सा व्यवहार किसी प्रकार भी उचित नहीं। उसके साथ अपने बच्चों का सा

ही व्यवहार करना चाहिये, क्योंकि वे निर्दोष हैं और विवश हैं।

बच्चों के लिए उनके पिता की छत्रछाया एक बड़ी चीज़ है, तिस पर भी इसमें सन्देह नहीं कि माता से बढ़कर बच्चों की वात्सल्यपूर्ण देखरेख करने वाला और अपने आपको कष्ट में डाल कर उनकी रक्षा करने वाला अन्य कोई नहीं हो सकता;—पितृ-हीन बच्चों के रोने पर किसी का कलेजा फटे या न फटे, परन्तु मातृहीन बच्चों के रुदन का विचारमात्र ही आने पर हमारा तो कलेजा फटता है। विश्वास रखना चाहिये कि उसके साथ सु-व्यवहार करने में अपना जन्म तो संवरता ही है और स्त्री भगवत् कृपा की पात्री बनती ही है, परन्तु सौतीले बच्चों के साथ प्रेम का व्यवहार करने में एक महान् सांसारिक स्वार्थ की सिद्धि भी अवश्य होती है, और वह यह कि वे बच्चे यद्यपि सौतीले हैं परन्तु बड़े होकर आपके स्नेहपूर्ण व्यवहार के कारण आपसे बहुत प्रेम और सन्मान का व्यवहार करेंगे। परन्तु यदि सौतीली मां ने अपने अधिकार के दिनों में उनके साथ दुर्व्यवहार किया, तो वे भी बड़े होकर अपने अधिकार के दिनों में सौतीली मां के साथ दुर्व्यवहार ही करेंगे। सौतीले बच्चों और विमाता में जो विरोध हुआ करता है, वह होता तो सौतीलेपन के कारण ही है, परन्तु आपस का सुव्यवहार उनके बीच में मरते समय तक प्रेम का ऐसा माधुर्य उत्पन्न कर देता है कि सौतीलेपन के रिश्ते की कटुता को विलीन और निर्मूल कर देता है। पशु-पक्षी तक जब किसी के अच्छे व्यवहार को याद रखते हैं और कृतज्ञता प्रकट करते हैं तो मनुष्य के बच्चे विमाता के प्रेम और सुव्यवहार को कैसे भूल सकते हैं ?

सौतिन को स्वयं ही अपने सिर पर ला बिठाना :— यह उन घरानों में होता है जिनमें अपने पेट से सन्तान न होने

पर स्त्री अपनी सम्पत्ति पति की मृत्यु के पश्चात् दूसरे संबन्धियों के हाथ में चले जाने के विचार मात्र से उत्क्लेशित हो उठती है।

अधिक शोक उस स्त्री की दशा पर होता है, जिसने विवाह के आरम्भ में पति को नित्य २ के भोग विलास से नहीं रोका, जिसका परिणाम यह हुआ कि अब निःसन्तान रह गई। कितने ही मन्त्र-तन्त्र किये, परन्तु वर्षों बीत गये, गोद हरी भरी न हुई। इस कारण पति को दूसरा विवाह करने का स्वयमेव आदेश देती है, ताकि धन सम्पत्ति दूसरों के हाथ न जाय और वंश का नाम न मिट जाय। भोली स्त्री नहीं समझती कि सौत का पुत्र भी तो उसका अपना नहीं; वह भ तो दूसरी का ही है। उसका यह विचार कि पति उसका अनन्य भक्त और प्रेमकर्ता है, सौत के आने से उसका प्रेम कदापि कम न होगा, अन्त में मिथ्या प्रमाणित होता है। क्योंकि नववधू भी मिट्टी की मूर्ति ही तो नहीं होती, उसमें भी हृदय होता है और हृदय में प्रेम। वह कुछ ही दिनों में पति को ऐसा आकर्षित करती है कि पति को कानों कान पता ही नहीं चलता, पीछे प्रतीत होता है कि उसका दिल ही खो गया।

"सामने बैठ के दिल को जो चुराये कोई।
ऐसी चोरी का पता खाक लगाये कोई॥

अब बैठी कर्मों को रोया करे। अब तो केवल एक ही उपाय जीते रहने का है कि नववधू को अपनी सेवा से प्रसन्न रखने का पूरा २ यत्न करें और सिर नीचा करके पड़ी रहे। इससे तो उत्तम यही है कि पति के भाई या किसी सम्बन्धी का लड़का गोद ले लिया जाय। पति के सम्बन्धी की विद्यमानता में अपने मायके के किसी बच्चे को गोद लेना कुल में कलह और झगड़े की नींव

डालना है। यदि ऐसा न हो सके तो अनाथालय से ऐसा लड़का लिया जाय। जो बुद्धिमान्, स्वस्थ और अच्छे स्वभाव का हो। उसकी आयु २-३ वर्ष से अधिक न हो और उसे अपने वंशादि का कोई पता न हो। उसे बड़े प्रेम से पाला-पोसा, पढ़ाया-लिखाया जाय। उसे चरित्रवान् बनाया जाय और नित-नित की चिन्ता से छुट्टी पाई जाय।

यदि सन्तान के लिये चिकित्सा कराते-कराते सर्वथा निराश नहीं हो गई हो और विश्वास कर सकती हो तो हमारे औषधालय को नियमपूर्वक चिकित्सा करने का अवसर दो। अच्छा हो कि दोनों स्वयं पधार कर, अन्यथा सब समाचार सविस्तार लिखकर हमें सेवा का अवसर दो। सारा हाल मालूम होने पर सच्चे दिल से, बड़े यत्न से और पूर्ण सहानुभूति के साथ चिकित्सा कर दी जायगी। आपकी मनोकामना पूर्ण होगी। असाध्य और लाइलाज रोगी स्त्री-पुरुषों की चिकित्सा हम हाथ में लेते ही नहीं। परन्तु जो पति-पत्नी चिकित्सा से सन्तान पैदा करने के योग्य हो सकते हैं, उनकी बांह पकड़ लेते हैं, और जब बाँह पकड़ ली तो परिश्रम से कार्य सिद्ध कर ही लेते हैं। अतः पूर्ण विवरण बताएं, सच्चे हृदय से सहायता की जायगी। सन्तान न होना या होकर मर जाना या केवल लड़कियां ही उत्पन्न होना इन सब की हम विशेष रूप से चिकित्सा करते हैं। हमारे यहां तो चिकित्सा इन्हीं रोगों को ही की जाती है; और भारत भर में प्रसिद्धि प्राप्त की है तो यह सब हमारी सद्भावना तथा धर्म परायणता का फल है। मैं अपना बड़ा सौभाग्य समझूंगा, यदि श्री गुरु महाराज श्री स्वामी कृष्णानन्द जी सन्यासी, योगीराज की प्रदान की हुई चिकित्सा-पद्धति आपके या आपके किसी सम्बन्धी के काम आ सके।

४—रिश्ते, नाते, सम्बन्ध आदि में आन-बान तथा अनबन—

यह प्रायः दो कारणों से होता है। प्रथम लेन-देन, दूसरे सेवा सत्कार आदि में किसी प्रकार की न्यूनता होने से—ननद को किसी त्यौहार पर कम दिया गया, चाची को कुछ न दिया गया, भाई का लड़का घर आया तो उसके सत्कार में न्यूनता रह गई, पति के मित्र की स्त्री घर आई थी, उसकी ओर कुछ उपेक्षा बरती गई, इसी प्रकार के अनेक सच्चे-झूठे उलाहने पत्नी को चिन्तित बना देते हैं, इसके लिये यही उपाय है कि अनुचित सीमा तक कृपण कंजूस नहीं होना चाहिये। ऐसे अवसरों पर दो-चार रुपये की ओर नहीं देखना चाहिये। यदि गरीबी आदि के कारण मुंह मीठा नहीं किया जा सकता, तो दिल तो मीठा किया जा सकता है। सगे सम्बन्धियों में मान बनाये रखना चाहिये, इससे विशेष प्रसन्नता प्राप्त होती है। केवल चांदी सोना ही सम्पत्ति नहीं, सम्बन्धी सब से बड़ी सम्पत्ति है। दुःख सुख विपत्ति आदि में, सम्बन्धी ही काम आते हैं। जिनको आपने अपने प्रेम सत्कार से प्रसन्न रखा है, वे कठिन समय आप पर न्यौछावर होंगे। सहेलियां और मित्र तो कोई-कोई ही मां के लाल निकलते हैं।

भूल मत जाना कि सम्बन्धियों के साथ ऐसी कोई रियायत मत करना, जो अन्त तक न निभाई जा सके। एक बार कोई रियायत करेंगे तो सगे सम्बन्धी उसे सदा के लिए अपना अधिकार समझ लेंगे और उनकी मांग सदा बनी रहेगी।

६—यश अपयश की चिन्ता—शोक, चिन्ता का एक और कारण बड़प्पन का शौक है। इस दिखलावे में अपनी आय और सामर्थ्य से बढ़ कर खान पहराव, घर की बनावट सजावट और अपव्यय किये जाते हैं, जिसका परिणाम ऋण, और ऋण का परिणाम शोक और चिन्ता हुआ करता है। बहुतेरे इस वाह २ में अपने माता-पिता की परिश्रम से बनाई हुई सम्पत्ति लुटा बैठते

हैं। विशेषतः विवाह के समय अपने सामर्थ्य से अधिक खर्च करने के उदाहरण अनेकों देखे हैं। ऋण लेकर कभी किसी का विवाह न करना चाहिये। विवाह के अवसर पर अधिक व्यय करने से उस समय तो वाह-वाह होती है, परन्तु पीछे जब अपना और बाल-बच्चों का पेट काट कर सूद सहित ऋण चुकाना होता है तो नानी याद आ जाती है। हां, आपके घर आनन्दोत्सव का अवसर है, अपनी बहनों, ननंदों और अन्य सम्बन्धियों को यथा-शक्ति सन्तुष्ट करो, परन्तु भूलकर भी उनकी इस बात में न आओ कि सारा संसार ऋण लेकर ही विवाह करता आया है। उनसे कह दो कि 'वह झूठी वाह-वाह पर मरने का युग था, अब सोच विचार कर काम करने का जमाना है। ऋण से हजारों घराने नष्ट हो गये, हम तो ऐसी मूर्खता न करेंगे।'

मध्यम श्रेणी के लोगों में विवाह के अवसर पर आज कल सहस्रों रुपये के व्यय को देखकर हृदय कांप उठता है। सब से अच्छी मध्यम श्रेणी के ईसाइयों की विधि है। एक जोड़ा कपड़ों का और एक या दो बहुत हल्के साधारण भूषण, अपनी एक मास की कमाई के बराबर प्रीति भोजन और बस।

बुद्धिमती स्त्री को चार दिन की वाह-वाह पर नहीं मरना चाहिये, और न यह सोचना चाहिये कि बिना ऋण लिए सन्तान का विवाह कर दिया तो नाक कट जायगी। अपनी सामर्थ्यानुसार व्यय करें और शोक-चिन्तादि से बचे रहें।

७. भय—यह भी शोक का छोटा भाई है और बहुतसों को पीड़ित करता है। बादल गर्जे, आंधी का झोंका आये, कुत्ता भौंके या दो बिल्लियां आपस में लड़ें, छत पर कोई चारपाई घसीटे या कोई बाहर लकड़ियों का गट्ठा फैंके, अथवा कोई और किसी प्रकार का शब्द सुनाई दे, तो स्त्री का दिल धड़कने लग जाता

है। अंधेरे में अन्दर से कोई वस्तु निकालनी पड़ जाय या रात को लघुशंका के लिए बाहर निकलना पड़ जाय तो प्राण सूखने लगते हैं। मन्दिर, मस्जिद, समाधि आदि के पास से निकलते हुए, इन्हें जिन्न, भूत, प्रेत आदि का भय आ घेरता है। भय के इस प्रकार के काल्पनिक दृश्य से स्त्री के स्वास्थ्य को बड़ा धक्का पहुँचता है, हृदय की गति तीव्र हो जाती है, रक्त दुर्बल हो जाता है और स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।

भारत की वीर क्षत्राणियां और राजस्थान की राजपूतनियों के पराक्रम और साहस की स्मृति अभी ताजी है। परन्तु इन एक-दो शताब्दियों में ही स्त्रियों में इतनी गिरावट और भीरुता आ गई है कि मारे लज्जा के सिर झुक जाता है। मैं नहीं कहता कि सब पुरुष भीम, अर्जुन ही हैं और केवल स्त्रियों में ही इतनी भीरुता आ गई है। पुरुष भी बहुत गिर गये हैं, परन्तु स्त्रियों में अन्तर बहुत अधिक आ गया है।

इतिहास-वेत्ताओं का यह कथन है कि गत शताब्दियों में पुरुषों ने जितने प्रशंसा योग्य वीरता के कार्य किये हैं, वे सब स्त्रियों ने उनसे कराये। पाँडवों की पूज्य माता कुन्ती ने जब देखा कि कौरव किसी प्रकार अन्याय न छोड़ेंगे, अब ये तलवार से ही सीधे होंगे, तो उसने अपने पुत्रों से कहा—

"यदर्थं क्षत्रिया सूते तस्य कालो अयमागत:।"

"अब वह समय आ गया है, जिस समय के लिए क्षत्राणियां शूरवीर पुत्र जनती हैं।" तलवारें म्यान से बाहर निकालो और शत्रुओं की गर्दनें उड़ा दो। दो सौ वर्ष पहले राजपूतनियों ने अपने शूरवीर पतियों से कहा था—"अब हमारे साथ आनन्द उपभोग करने का समय नहीं; जाओ और शत्रुओं के गर्व को चूर्ण कर दो।" एक-एक शब्द से कैसी वीरता टपक रही है।

यह बात नहीं कि आज कल शत प्रतिशत स्त्रियां भीरु ही हैं।

अब भी पर्याप्त ऐसी हैं जो अवसर आने पर साहस और वीरता के साथ शत्रु का सामना करती हैं। एक वृद्धा स्त्री के घर चोर घुस आया तो उसने झाड़ू मार २ कर उसे चित्त कर दिया। पिछले दिनों की बात है कि बम्बईमें चार नवयुवतियों को अकेली पाकर सशस्त्र दुराचारियों ने उन पर आक्रमण कर दिया। उन्होंने आघात पर आघात सहते हुए भी उनको घर में न घुसने दिया। मोगा (पूर्वी पंजाब) की वीर सिक्ख देवी. हरनामकौर ने शस्त्र-धारी डाकुओं के छक्के छुड़ा दिये और एक को जान से मार दिया। परन्तु ऐसे उदाहरण बहुत कम हैं। मैं चाहता हूँ कि भय का नाम ही उड़ जाय, प्रत्येक स्त्री वीरता की साक्षात् मूर्ति हो। पूर्व काल में समय आ पड़ने पर स्त्रियां स्वयं युद्ध क्षेत्र में कूद पड़ती थीं। झांसी की महारानी लक्ष्मीबाई, दुर्गावती, महारानी पद्मनी आदि अनेक वीरांगनाओं ने अच्छे २ योद्धाओं के दांत खट्टे कर दिये।

आजकल की भीरु स्त्रियों को टाड राजस्थान और महाभारत आदि ग्रन्थों का स्वाध्याय करना चाहिये। इनसे उनका भय दूर हो जायगा और वे साहसी हो जायेंगी। उनकी नसों में वीरता के उत्साह से भरा हुआ रक्त बहने लगेगा, वे वीर बालक जनेंगी। वीर पत्नी का पति भला कब भीरु रह सकता है और उनकी सन्तान कब मरियल हो सकती है ?

८. स्वभाव—कई स्त्रियां अपने स्वभाव से विवश होकर शोक और चिन्ता का कोई न कोई कारण अपने लिए बना लेती हैं। किसी ने बातों २ में कुछ ऐसी बात निःसंकोच कह दी, जो उन्हें प्रिय न लगी तो रात दिन बस उस पर कुढ़ती रहेंगी। किसी के घर गईं और सम्मान सत्कार में कुछ न्यूनता रह गई तो बस उसे ही कोस २ कर अपना जी जलाती रहेंगी। यह प्रायः उन स्त्रियों

में होता है, जो न अधिक बुद्धिमती होती हैं और न ही उनका पद जात बिरादरी, सोसायटी आदि में अधिक ऊंचा होता है। परन्तु वे समझती अपने को सब से अधिक बुद्धिमती और श्रेष्ठ हैं। कई स्त्रियों के पति वास्तव में श्रेष्ठ और पदारूढ़ होते हैं, परन्तु पति के अनुकूल गुण उनमें न होने से (प्रत्युत कुछ अवगुण ही होने से) पति के बराबर लोग उनका सम्मान नहीं करते। वे स्त्रियां अपने गुणों में वृद्धि करने की अपेक्षा केवल शिकायत करना और कुढ़ना जानती हैं। हमने अमुक के साथ यह भलाई की, अमुक पर वह उपकार किया, लोग बड़े कृतघ्न हैं; इत्यादि। ऐसी स्त्रियों को अपने विचार और स्वभाव में परिवर्तन करना चाहिये, ताकि शोक और चिन्ता का यह बड़ा भारी कारण दूर हो जाय।

६. अति-मैथुन (सहवास की अधिकता)

यद्यपि यह बहुत ही कोमल विषय है, तथापि यत्न करूंगा कि सभ्यता और कानून की सीमा के अन्दर २ और आचार के दृष्टिकोण के सर्वथा अनुरूप, आपको अपने लम्बे अनुभव से लाभ पहुँचाऊं और शुभ सम्मति से आपका पथ-प्रदर्शन करूं, क्योंकि स्वास्थ्य के विगाड़ और अनेक प्रकार की चिन्ताओं और जीवन की उलझनों का सब से प्रमुख कारण अति-मैथुन है। वर्तमान समय में भोग की अधिकता के कारण ६० प्रतिशत पति-पत्नी अपना स्वास्थ्य बिगाड़ चुके हैं। बुद्धिमती और नेक पत्नी को उचित है कि वह अपने पति को इस विनाश से बचाये और स्वयं भी बचे।

सहवास मास में एक-दो या तीन बार से अधिक नहीं होना चाहिये। ऋतु काल में, गर्भावस्था में या रोग की दशा में कभी नहीं करना चाहिये। जो इसके विपरीत चलते हैं, वे अपने पांव

पर आप ही कुल्हाड़ा मारते हैं। मनुष्यों की एक बड़ी संख्या पथ भ्रष्ट है और वे अनेकों रोगों में फंसे हुए हैं। याद रखो कि मास में एक आध बार भोग करने वाले सदा स्वस्थ और युवा बने रहते हैं और वर्ष में एक बार करने वाले कभी बूढ़े नहीं होते। जहां तक मेरा अनुभव है पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियां अधिक मन को मारने वाली और दृढ़ संकल्प वाली होती है। भोग विलास के खेल में इनकी ओर से आग्रह बहुत कम होता है। प्रायः पुरुष ही अति करते हैं। मुझे पूर्ण आशा है कि यदि मैं भली पत्नी को अति मैथुन के कारणों और परिणामों से सावधान कर दूं, तो वह अवश्य पति को इस अति से बचाने का प्रयत्न करेगी।

अति मैथुन के चार विशेष कारण

(क) सुनी सुनाई बातों में आकर पति अकारण ही समझता है कि "स्त्री में कामाग्नि पुरुष से आठ गुणी होती है, जैसा कि कहा है—

स्त्रीणां द्विगुण आहारो, लज्जा चापि चतुर्गुणः।
साहसं षडगुणंचैव, कामश्चाष्टगुणः स्मृतः।

अर्थात स्त्रियों का आहार पुरुष की अपेक्षा दुगुणा, लज्जा चार गुणा, साहस छः गुणा और काम-वासना आठ गुणा होती है। अतः यदि मैं अधिक मैथुन न करूंगा तो पत्नी समझेगी कि दुर्बल या नपुन्सक हूँ।" यह केवल भ्रम और मिथ्या विचार है, जैसा कि 'विवाहित आनन्द' में सविस्तार प्रमाणित किया गया है। पत्नी को चाहिए कि वह बातों बातों में बड़ी बुद्धिमता के साथ पति को यह बता दे—'मैं इस बार-बार के मैथुन से प्रसन्न नहीं होती, हो गया कभी मास में एकाध बार; यह नित-नित की छेड़-छाड़ मुझे अच्छा नहीं लगती। मैं तो केवल आपके प्रेम की भूखी हूँ मुझे इससे

अधिक और कुछ नहीं चाहिये।" यह बात है भी ६ः प्रतिशत ठीक ही।

(ख) पत्नी जब दूर होती है तो पति को काम इतना नहीं सताता, परन्तु वह जब अन्धकार में पत्नी को अपने निकट पाता है तो उसकी कामाग्नि इतनी भड़क उठती है, कि वह अपने आपको रोक नहीं सकता। उस समय पत्नी समझा बुझाकर प्रार्थना करके, स्वास्थ्य का ध्यान दिलाकर उसे रोक सकती है। मुझे एक पुरुष ने बताया—"मैं प्रायः प्रतिदिन भोग करता था। एक बार मैंने पत्नी से कहा कि मैं तुमसे बहुत प्रसन्न हूँ, तो उसने कहा कि 'क्या आप मेरी एक बात मानेंगे?' मेरे वचन देने पर उसने कहा, 'सप्ताह में एक रात सहवास किया करें, मुझे नित्य प्रति ऐसा करना बुरा लगता है।' मुझे यह बात माननी पड़ी और एक वर्ष तक इसी प्रकार प्रति सप्ताह होता रहा! इसके अनन्तर एक अवसर पर उसने पन्द्रह दिन में एक बार के लिये मुझे सहमत कर लिया, और फिर मास में एक बार पर। नियत दिन से पहले जब मुझे इच्छा पैदा होती तो मैं दिन गिनने लगता और मन को समझाता कि बस अब थोड़े ही दिन शेष हैं। मैंने इससे यही अनुभव किया कि जो आनन्द प्रतीक्षा में है, वह सहवास में नहीं :—

जो मज़ा इन्तज़ार में देखा।
वह नहीं वस्ल* यार में देखा॥

इस नियम और संयम से मेरे स्वास्थ्य और सुख में बहुत वृद्धि हुई है और यह सब मेरी धर्मपत्नी की योग्यता का परिणाम है।"

(ग) कामाग्नि की स्वाभाविक अधिकता निकृष्ट जाति के स्त्री

---

* सहवास, भोग विलास

पुरुष में होती है (देखो 'विवाहित आनंद' में स्त्री पुरुषों की जातियां) या अत्यन्त गरम प्रकृति के पुरुषों में अथवा निर्बल पुरुषों में। अण्डा-मांस, मछली, मद्य, पिस्ता, छुहारा, लहसुन, प्याज़, खटाई आदि कामोत्तेजक पदार्थ सेवन करने वाले पुरुषों में होती है। निकृष्ट जाति के पुरुषों की प्रकृति निश्चित रूप से बदली जा सकती है, यदि पत्नी सुशील, गुणवती, वशीकरण जानने वाली और इस पुस्तक में लिखे नियमों का पालन करने वाली हो।

गर्म प्रकृति वाले पुरुष को साधारण शाक-भाजियां, घृत, मक्खन, रोटी, चावल आदि शीतल पदार्थ खाने को दें। रात को आधा तोला ईसबगोल की भूसी का प्रयोग कराएं या आधा तोला कतीरा गोंद पाव भर पानी में भिगो कर प्रातः मीठा मिलाकर पिलायें। (ईसबगोल मृदु रेचक और गोंद कतीरा काबिज़, दोनों सर्द तर हैं। पुरुष की प्रकृति के अनुसार पहला या दूसरा प्रयोग करें।) इनका ४० दिन सेवन पर्याप्त है। उपर्युक्त उत्तेजक द्रव्यों से जिनकी कामाग्नि भड़की हुई है, उन से वह छुड़ा दें।

वीर्य की दुर्बलता से भी कामाग्नि अधिक भड़कती है, "थोथा छन्ना बाजे घना" सिर पर धरी अधभरी गगरी ही छलका करती है। यही दशा कामाग्नि की है। अतः ऐसी अवस्था में अपने वैद्य से वीर्य पुष्टि के लिये पति की नियमानुसार चिकित्सा करायें।

(घ) पत्नी के बन ठन कर रहने या हाव भाव, शृँगार, नाज़ नखरे आदि से पति का चित्त बार बार उसे चूमने और छाती से लगाने को चाहता है, उससे कामाग्नि भड़क उठती हैं। इस कारण पत्नी को चाहिए कि वह बहुत साधारण-वस्त्र पहने और पति की कामाग्नि भड़काने तथा उसके विनाश का कारण न बने। यहाँ आपत्ति हो सकती है कि 'यदि स्त्री इतनी सुन्दर हो कि साधारण

से साधारण भेष में भी आकर्षण करने वाली हो तो पति बेचारा कैसे बचेगा ?' इसका कविवर विहारी ने अपने एक दोहे में इस प्रकार उत्तर दिया है—

इक तो नैना मद भरे, दूजे अंजन सार।
कोउ देत री वावरी, मतवारन हथियार ?

एक तो यूं ही तेरे नैना मद भरे थे, दूसरे उनमें सुर्मा लगाकर तुमने उन्हें और भी अधिक मादक और नशीले बना डाला। अरी वावरी ! यह क्या प्रलयकारी अनर्थ किया ! क्या कोई मतवालों को भी कभी हथियार देता है ? सुन्दर स्वरूप पत्नियों को इस विषय में बहुत सतर्क रहना चाहिए; विशेष अनुरोध है।

छः प्रकार की हानि

पति-पत्नी के स्वास्थ्य को अति विषय-भोग से जो हानि पहुँचती है, उससे सावधान कर देना हमारा कर्तव्य है। पतियों के सम्बन्ध में 'विवाहित आनन्द' में बहुत कुछ लिखा है। यहाँ केवल पत्नियों के सम्बन्ध में लिखेंगे।

(क) शारीरिक पतन—कहने को प्रायः सभी पुरुष कहा करते हैं कि मैथुन से जो कुछ भी हानि होती है, वह पुरुष को ही होती है, जिसका अमूल्य वीर्य नष्ट होता है। पत्नी का इसमें क्या जाता है ? परन्तु यह उनकी भूल है। ज्ञात रहे कि अति मैथुन से पत्नी के सब इञ्जर-पिञ्जर ढीले हो जाते हैं। उसके शरीर में गर्मी पैदा हो जाती है। हृदय की गति बहुत बढ़ जाती है और वह शक्तिहीन हो जाती है। जिस प्रकार भट्टी में सिटा (भुना) हुआ दाना उग नहीं सकता, इसी प्रकार अधिक मैथुन (और अधिक क्रोध भी) जिस शरीर को भून देते हैं, वह शरीर पनपने से रह जाता है। ऐसी स्त्रियां प्रायः रुग्ण और दुर्बल रहती हैं। एक और प्रकार से भी इस विषय को स्पष्ट करता हूँ। जिस प्रकार शीत के रोगी को गरमी पहुँचाने से पसीना आकर रोग

निवृत्ति हो जाती है और शरीर हलका हो जाता है, उसी प्रकार २०-३० वर्ष या अधिक चिर तक बिना मैथुन रही हुई पत्नी के लिये मैथुन लाभप्रद है। इससे उसका शरीर हलका और स्वस्थ हो जाता है। परन्तु जिस प्रकार बार-बार पसीना आने से मनुष्य दुर्बल हो जाता है उसी प्रकार चौथे, आठवें या नित्यप्रति के मैथुन से पत्नी का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। अतः अति मैथुन परित्याग कर शरीर को निर्बल होने से बचायें।

(ख) गर्भाशय की दुर्बलता और उसका टेढ़ा हो जाना:—

स्त्री की योनि ऐसी लचकदार होती है, जैसा जुराब का एलास्टिक या गैटिस। एलास्टिक में रबड़ की तार लगी रहती है, जो खिंचाव से बढ़ जाती है। कुछ दिन तो ठीक-ठीक काम देती रहती है, परन्तु बार-बार के खिंचाव से तारें ढीली हो जाती हैं। प्रकृति ने योनि में भी इसी प्रकार की मांस पेशियां लगाई है, जो ज़ोर पड़ने पर फैलती हैं और इसके पश्चात् तुरन्त ही सिकुड़ जाती हैं, यद्यपि रबड़ की एलास्टिक की भांति वे शीघ्र नहीं बिगड़तीं तथापि बार-बार के मैथुन से निर्बलता उनमें आ ही जाती है। जिस प्रकार ढीला एलास्टिक पिंडली से उतर जाता है, उसी प्रकार नित्य २ के मैथुन से ढीली और शिथिल योनि गर्भाशय को ठीक प्रकार से सहारा नहीं देती। अतः गर्भाशय टेढ़ा हो जाता है। इसे गर्भाशय-च्युति (गर्भाशय का टल जाना या गर्भाशय की वक्रता, बच्चेदानी का टेढ़ा हो जाना या Retroversion) कहते हैं। टेढ़े और दुर्बल गर्भाशय में अन्य शारीरिक कष्टों के अतिरिक्त गर्भ स्थिति की संभावना भी कम हो जाती है। निर्बल गर्भाशय में यदि गर्भ ठहर भी जाए, तो गिर जाता है, अतः अति मैथुन से बचना चाहिए।

(ग) श्वेतप्रदर, धात आना या ल्यूकोरिया—मैथुन की अधि-

कता से गर्भाशय और योनि की दीवारें दुर्बल हो जाती हैं और उसमें गया हुआ रक्त और रस सड़ कर योनि और गर्भाशय की दीवारों से रिस-रिस कर श्वेत दुर्गन्धित खारी पानी के रूप में बाहर निकलता रहता है। इससे स्त्री दुर्बल हो जाती है। अतः अति मैथुन से बचने का प्रयत्न करना चाहिये।

(घ) मासिक धर्म का न्यूनाधिक या कष्ट से आना—

अति मैथुन से प्रायः मासिक धर्म में दिनों का बहुत-सा आगा-पीछा तथा शूलादि हो जाते हैं। जिस प्रकार आजकल की बहुत कम स्त्रियां अति मैथुन से बची हुई हैं, उसी प्रकार बहुत कम स्त्रियां ऐसी हैं जिन्हें मासिक धर्म ठीक २८-३० दिन के पीछे आए, पूर्ण मात्रा में आये, या बिना किसी कष्ट या पीड़ा के ठीक दशा में आये। बहुत-सी स्त्रियों के तो इतनी अधिक पीड़ा होती है कि उसका अनुमान ही नहीं लगाया जा सकता। पति को चाहिये कि पहले से ही ऐसा सावधान रहे कि पत्नी, जिसे वह संसार में सबसे प्यारी वस्तु समझता है, ऐसी विपत्ति में न पड़े।

(ङ) गर्भपात—प्रथम तो अति मैथुन से गर्भ स्थिति होती ही नहीं, तथापि यदि गर्भ रह भी जाय तो गर्भाशय (अति मैथुन के कारण दुर्बल होने से) गर्भ के भार को सहार नहीं सकता। चूंकि दुर्बल वीर्य के कारण गर्भ दुर्बल तो पहले से ही होता है, बस थोड़ा ही कुपथ्य होने से गर्भपात हो जाता है। बताइये, इस से अधिक और क्या दुर्भाग्य हो सकता है? परन्तु यह दुर्भाग्य उनका अपना ही निमंत्रित किया हुआ होता है। अतः उचित है कि पहले से ही सावधान रहा जाय।

(च) बांझ होना—कभी ऐसा भी होता है कि न तो योनि में शारीरिक दुर्बलता ही होती दिखाई देती है, न श्वेत प्रदर होता है, न मासिक धर्म में कोई दोष दीखता है, न पति में कोई रोग

दिखाई देता है, परन्तु गर्भ नहीं ठहरता। इसका कारण यह होता है कि अति मैथुन के कारण न तो पति का वीर्य पुष्ट होता है, न पत्नी के गर्भधारक अण्डे स्वस्थ होते हैं और न गर्भाशय ही गर्भधारण के योग्य होता है। परिणाम यह होता है कि वे सन्तान रूपी मधुर फल से वंचित रह जाते हैं।

बहनो ! सावधान हो जाओ। यौवन के मद में अन्धी होकर विषय-विकारों में अपने स्वास्थ्य को नष्ट न होने दो। अपनी आनन्द सामग्री को यूँ व्यर्थ न गंवाओ, अमृत में विष न घोलो। परमात्मा करे कि 'पत्नी पथ-प्रदर्शक' आप के पथ-प्रदर्शन में सफल हो।

पांचवां प्रकरण

सौन्दर्य

कुछ निःसंकोच बातें

शील के प्रकरण से पहले सौन्दर्य के विषय में कुछ लिखना उचित न था क्योंकि सौन्दर्य कोई ऐसा गुण नहीं, जिसे शील (सीरत) से पहले स्थान दिया जाय।

सीरत के हम गुलाम हैं सूरत हुई तो क्या ?
सुर्ख औ सफेद मिट्टी की मूरत हुई तो क्या ?

परन्तु स्वास्थ्य के प्रकरण के अनन्तर सौन्दर्य के वर्णन करने का कारण यह है कि वास्तव में स्वास्थ्य ही सौन्दर्य प्रदान करता है। सौन्दर्य का स्थान स्वास्थ्य के उपरान्त है।

अंग्रेजी में कहते हैं—'Health is beauty' अर्थात् "स्वास्थ्य ही सौन्दर्य है" रक्त की न्यूनता के कारण जिस स्त्री का रंग सफेद पड़ रहा हो, उस गोरे वर्ण की दुबली पतली स्त्री को जो सुन्दर कहते हैं, वह अपने आपको धोखा देते हैं। उस बनी ठनी दुबली गोरी से तो श्याम वर्ण की स्वस्थ हृष्ट-पुष्ट व यौवन से परिपूर्ण स्त्री फटे कपड़ों में भी सुन्दर प्रतीत होती है। स्वास्थ्य, सादगी और प्रभु की दी हुई सुन्दरता बनावटी शृङ्गार से बाजी जीत ले जाती है।

परन्तु आजकल की लड़कियाँ व स्त्रियों के दिमाग में कुछ और ही समाया हुआ है। जिधर देखो लड़कियां और विवाहित स्त्रियाँ अधिक से अधिक बन ठन कर घरों से बाहर निकल रही हैं और राह चलतों को निर्लज्जता का परिचय दे रही हैं। ऐसे

ही अवसर के लिये किसी गम्भीर विचारशील कवि ने कहा था—

"मुझी से सब यह कहते हैं कि रख नीची नज़र अपनी।
कोई उनसे नहीं कहता, न निकलो यों अयां‡ होकर॥"

मैं परदे के पक्ष में नहीं, परन्तु आजकल की पढ़ी-लिखी कुछ युवा स्त्रियों ने लज्जा को जो तिलाञ्जलि दे रखी है, उससे प्रत्येक सभ्य भारतीय चिन्तित हो रहा है और दांतों तले अंगुली दबाता है, राम जाने! नई सभ्यता तथा निर्लज्जता हमको किस गढ़े में जा पटकेगी?

एक सादा वस्त्र पहने नीचे दृष्टि किये जाती हुई, भोली भाली सादी सूदी नवयुवती को देखकर जो प्रसन्नता प्राप्त होती है; वह आजकल की बनी-ठनी पौडर लगाये, फैशनेबल, चपल गति से अठखेलियां करती, दुपट्टे साड़ी को गले में डाले, छाती तान कर चलती हुई लड़की को कहां! प्रत्युत चित्त चिन्तित हो जाता है। बड़ा अन्धेर तो तब होता है जब उसका विवाह हो जाता है.......।

यद्यपि ये शब्द कटु हैं, परन्तु केवल उनके वास्ते हैं, जो खाने और पहनने को ही जीवन का एक मात्र उद्देश्य समझे हुए हैं। उनका सिद्धान्त व्यंग में यूं कहा है:—

कहत कबीर सुनो भाई साधो।
खाओ, पीओ, हग्गो और पादो॥

वे अपने फैशनों से लोगों को चकाचौंध करने में ही अपनी विजय समझती हैं, चरित्र और लज्जा जाएँ भाड़ में। कुछ फैशनेबल पत्नियाँ, जो इस पुस्तक के पिछले पृष्ठ पढ़कर मेरी सेवा से प्रसन्न हो रही होंगी, इन पंक्तियों को पढ़कर न जाने किन-किन शब्दों में मुझे कोसेंगी, तो भी मैं अपने कर्तव्यों से विमुख नहीं हो सकता। आप कहेंगे कि "यह बीसवीं शताब्दी है। चारों ओर

‡ अयां—नंगी, नंगे मुंह, बन ठन कर।

स्वतन्त्रता की ध्वनि है। स्त्रियों को अब गुलामी में जकड़ कर नहीं रखा जा सकता।" परन्तु वास्तव में आप कर तो उसके प्रतिकूल ही रही हैं और अपने को फैशन का गुलाम बना रही हैं।

क्या आपके वृद्ध पूर्वज व्यर्थ ही कह गये हैं कि स्त्रियों का सर्वोत्तम भूषण लज्जा ही है। जो स्त्री लज्जाशील होगी, जिसे अपने और अपने वंश के मान सम्मान का ध्यान होगा, वह गली कूचों, हाट बाजार, सभा सोसाइटी या भीड़, भड़क्के में कब मारी-मारी अपने बनाव सिंगार व फैशन की प्रदर्शनी (Exhibition) करती फिरेगी? घर में अपने पति का मन लुभाने और अपना आनन्द मनाने के लिये वह जो चाहे सो कुछ करे, सब अच्छा है, परन्तु संसार भर को अपने सौन्दर्य की झांकी क्यों दिखाती फिरे?

देखने वाले मजे हैं लूटते दीदार के।
आपका यौवन मिठाई बन गया बाजार की॥

मैं फैशनेबल स्त्रियों को बता देना चाहता हूँ कि देश की बहुसंख्यक जनता उनको घृणा की दृष्टि से देखती है, उनको निर्लज्ज समझती है। बहुमत यह है कि जो पत्नी फैशन की ओर इतना ध्यान देती है, वह गृह प्रबन्ध की ओर पूरा ध्यान नहीं दे सकती और न ही गृह-सम्बन्धी किसी प्रकार का वह कष्ट सहन कर सकती है। उसका ध्यान कहीं और ही होता है।

मैं मानता हूँ कि जो लड़कियां या स्त्रियां फैशन धारण करती हैं, वे दूसरों की देखादेखी और भोलेपन के कारण ही ऐसा करती हैं, परन्तु सर्वसाधारण का विचार ऐसा नहीं, वे इसको काम-कला ही समझते हैं। वे फैशनेबल स्त्री को नीच श्रेणी की स्त्री अर्थात् हस्तिनी* समझते हैं। मुझे कई ऐसे उदाहरण ज्ञात हैं कि

* चार प्रकार के स्त्री-पुरुष का वर्णन विवाहित आनन्द में विस्तार से लिखा है।

उपर्युक्त विचार के आधीन कई नव-युवकों ने किसी रास्ता चलते फैशनेवल स्त्री से बात चीत करने का साहस किया और ठट्ठा मज़ाक किया। किसी स्त्री ने सुनी अनसुनी कर दी, और किसी ने उन्हें भलाबुरा कहा या जूती से उनकी मरम्मत की। मैं फैशनेबल स्त्रियों से एक प्रश्न करने का साहस करूँगा कि क्या कभी उनपर किसी ने बोलियां नहीं कसीं! कठिनता से सौ में एक दो ऐसी स्त्रियाँ नवयुवकों के घूरने या बकवाद से बची होंगी। आपका उत्तर ठीक है "वे अपनी ही वाणी और दृष्टि दूषित करते हैं, हमारा क्या बिगाड़ सकते हैं?" परन्तु मैं पूछता हूँ कि कोई स्त्री ऐसी बातें सुने ही क्यों? मैंने कभी फैशनेबल लड़की या स्त्री के आचार पर सन्देह नहीं किया, परन्तु मेरा यह विचार अवश्य है कि जो स्त्रियाँ या लड़कियाँ बनाव-सिंगार में लगी रहती हैं और, इसी को जीवन का एक मात्र लक्ष्य मान कर नित्य नये नये फैशन निकालती रहती हैं, जिनका मस्तिष्क इसी उधेड़ बुन में खर्च होता है, वे पथ-भ्रष्ट हो सकती है। क्योंकि वे सौन्दर्य की उपासिका होती हैं और पाप का मार्ग बहुत ही सुन्दर है।

हाँ! जो पत्नियां अपने घरके काम काज में संलग्न रहती हैं, और बाहर निकलते हुए लज्जा और नम्रता को हाथ से नहीं जाने देतीं, परन्तु कपड़े पहनने या बाल संवारने आदि के समय सादगी से कुछ बढ़ जाती हैं, उनके सम्बन्ध में कुछ भी कहना अन्याय है। हाँ, उनसे प्रार्थना अवश्य की जा सकती है कि वे सादगी की ओर विशेष ध्यान दें और बहुमूल्य वस्त्र पहनती हुई भी इस बात का ध्यान रखें कि गली-कूचे से गुज़रती हुई राह चलतों के आकर्षण का कारण न बनें। मन लुभाना है तो केवल अपना या अपने पति का न कि राह चलतों का। लक्ष्य सदा यही होना चाहिये। मैंने सैकड़ों बहिनें ऐसी देखी हैं, जो गलियों और

बाजारों में से होती हुई औषधालय में आती हैं, तो भड़कीले वस्त्र पहनकर और पौडर सेन्ट आदि लगाकर, चाहे उनके साथ आये उनके पति साधारण कपड़े पहने होते हैं। परन्तु जब कभी उनके रोगी बाल-बच्चों को देखने उनके घर जाता हूँ, तो देवीजी मैली धोती पहने, बाल बखेरे, पैरों में टूटा हुआ सलीपर पहने हुये होती हैं परंतु पति के वस्त्र घर पर भी उसी प्रकारके साधारण होते हैं, जैसे कि बाहर। पता नहीं स्त्रियों की मति को क्या हो गया है? हमारे शास्त्र में तो यह लिखा है कि स्त्री अपने पति का मन लुभाने के लिये ही शृँगार करे। परन्तु ये हैं कि अपने पति को मैली कुचैली धोती और बिखरे बालों में दर्शन देती हैं, और बाहर के संसार को अत्यन्त बनी ठनी अवस्था में।

मैं 'पत्नी पथ प्रदर्शक' पत्नियों तक ही सीमित रखना चाहता था, परन्तु इस गम्भीर विषय में मुझे माता पिता से भी कुछ कहना आवश्यक प्रतीत होता है। ये बेचारी नवयुवतियां तो अभी भोली भाली हैं! संसार का उन्हें कुछ अनुभव नहीं, परन्तु आपने तो दुनियां देखी है, हज़ारों प्रेम के पचड़े देखे हैं और कथाएँ सुनी हैं सच सच बताइये, इनका आरम्भ कहां से हुआ करता है। आप अवश्य कहेंगे कि नवयुवती लड़की से। फिर बताएं कि आपकी युवा लड़की क्या आकाश से उतरी है? स्वतंत्रता से घूमने फिरने, फैशन तथा आत्म-प्रदर्शन की इतनी खुली छुट्टी आप इसे दे रहे हैं, स्मरण रहे, आप एक भोली भाली लड़की को ऐसे मार्ग पर चलने को उत्साहित (Encourage) कर रहे हैं, जिस मार्ग पर चलते आप उसे देखना नहीं चाहते। आप कहते हैं कि इस फैशनेबल पहरावे (ड्रेस) में मेरी बेटी मुझे बहुत प्यारी लगती है। भोले आदमी! आपको प्यारी लगती है तो और किस को नहीं लगती? गुलाब का फूल सब के लिये गुलाब का ही फूल है, सभी

को सुन्दर और प्यारा लगता है, केवल माली ही को तो प्यारा नहीं लगता ? आप किस विचार में हैं ? लड़की युवा होने लगी है, उसका निरंकुश घूमना फिरना, कभी सहेलियों के घर कभी संवन्धियों के घर, कभी भाई के मित्र की वहिन को मिलने, और कभी पिता के मित्र की वेटी को मिलने, एकेले दुकेले अधिक बाहर आना जाना बन्द कर दो। "न कुत्ता देखे न कुत्ता भौंके।" कालिज में पढ़ाना ही है तो उसकी माता उसे कालिज छोड़ आये और ले आये, या कालिज-बस का प्रबन्ध हो। यह नौकर चाकर का काम नहीं। यौवन वह आयु है जब प्रकृति सौंदर्य में एक विशेष निखार पैदा कर देती है। इस अवस्था में सौंदर्य ने बहुतों को पथभ्रष्ट कर दिया, इसलिये खराबी की जितनी संभावनाएं हैं, उनसे सचेत रहना चाहिए। "अजी मेरी लड़की ? इसे तो दुनियां की हवा ही नहीं लगी!" आप सच कहते हैं, परन्तु यदि उसे हवा नहीं लगी तो यही उचित है कि उसे आगे भी हवा लगने से बचाया जाय, न कि सजा संवार कर खुली हवा में छोड़ दिया जाय, कि जी भरकर हवा खा ले। ध्यान रहे कि सब कुछ अपनी सीमा के अन्दर ही अच्छा रहता है। जिस गति से भारतीय स्त्रियां फैशन की ओर बढ़ती चली जा रही हैं, सभ्यगण इससे बहुत चिन्तित हो रहे हैं। इस कारण मैंने यह कुछ पंक्तियां लिखनी बहुत आवश्यक समझीं। अन्यथा न तो मैं सौंदर्य का विरोधी हूँ और न शृंगार का, न अच्छे-अच्छे कपड़े का, और न कंघी पट्टी का। प्रत्युत मैं तो अंग प्रत्यंग का सौंदर्य बढ़ाने के उपाय लिखूंगा; उन नियमों का पालन करने की सम्मति दूंगा, जिससे पत्नी अपने आप को पति के लिये अधिक आकर्षक बना सके, पति को अधिक से अधिक मोह सके। मैंने तो केवल उस फैशन और सौंदर्य के विरुद्ध लिखा है, जिसकी राह चलते लोगों को दिखाने के लिए प्रदर्शनी (Exhibition)

की जाती है; तथा सीमा से अधिक बढ़ जाने का भी विरोध किया है। क्योंकि जो सीमा के बाहर हो, वह कितनी अच्छी वस्तु क्यों न हो, उसका परिणाम बुरा निकलता। कहा है—

अति रूपेण वै सीता, अति गर्वेण रावणः।
दानेनाति बलिर्बद्धो, अति सर्वत्र वर्जयेत्॥

अर्थात् अत्यधिक सौन्दर्य के कारण सीता जी हर ली गईं, अत्यधिक अहंकार के कारण रावण मारा गया और अत्यधिक दान के कारण राजा बलि बांधा गया। अतः अति से सदा दूर भागना चाहिये।

इतना कुछ लिखने के पश्चात् मैं सुघड़ पत्नी के लिए सौन्दर्य को बढ़ाने और इसे चिरकाल तक स्थिर रखने वाले कुछ लाभ-दायक उपाय लिखूंगा।

सौन्दर्य भगवान की सर्वोत्तम देन है। स्त्रियां बड़ी भाग्यशाली हैं कि सौन्दर्य अधिकतर उन्हीं के भाग्य में आया है। सौन्दर्य एक जादू है और अब तक जितनी कविताएँ या गीत रचे गये हैं अथवा जितने कवि या प्रवीण लेखक हुए हैं, सब इसी महान् जादू के प्रभाव से हुए।

साधारण स्त्रियों का सौन्दर्य और पत्नी का सौन्दर्य दो विभिन्न वस्तुएँ हैं। (क) साधारण रूप से सौन्दर्य की स्थूल परिभाषा यह है कि स्त्री के सम्पूर्ण अंग ठीक परिमाण और निपात में हों, वर्ण निखरा हुआ हो और नकश-नैन अच्छे हों, लम्बाई, ऊँचाई, मुटाई सब ठीक से हों। गला, छातियां, पीठ, बाहु, हाथ-पैर सुडौल और पुष्ट हों इत्यादि। होंठ, नाक, कान, आँख, दांत ठोडी आदि का तनिक भी ऊंचा नीचा तिरछा होना—सौन्दर्य को बिगाड़ देता है। (ख) पत्नी का सौन्दर्य इन रूप रंग, नकश-नैन, गोरा, काला आदि सौन्दर्य के नियमों पर निर्भर नहीं। वास्तव में

पत्नी का सौन्दर्य इतना ही है कि पति उसे सुन्दर समझे और बस। एक कवि ने क्या खूब कहा है—

मैं इन आंखों को दिखाऊं, अभी दुनियां के सरूप।
दिल को मैं क्या करूं, यह इसको परी मानता है॥

पत्नी का सौन्दर्य वास्तव में उस प्रेम भरी दृष्टि के आश्रय है और उस प्रेम भरे हृदय पर निर्भर है, जिससे उसका पति उसे देखता है। यदि यह बात न होती तो ऐसा क्यों होता कि सब को अपनी २ स्त्री प्यारी लगती है, चाहे वह गोरी है या सांवली, दांत बाहर को निकले हुए हैं या नाक चपटी है।

हां, यदि पत्नी पति की प्रेमपात्री होने के साथ २ वैसे भी रूपवती हो तो मानो पत्नी की पाँचों अंगुलियाँ घी में हैं, और पति का सर कढ़ाही में। सुन्दर होना एक विशेष गुण है। इसलिये पत्नी का कर्तव्य है कि वह यथाशक्ति अपने सौन्दर्य की रक्षा का पूर्ण प्रयत्न करे, ताकि अपने पति की विशेष प्रसन्नता का कारण बन सके। सीमा के अन्दर ये बातें बहुत ही अच्छी हैं। हाँ! शील, लज्जा और आचार पर आंच न आने दी जाए।

शृङ्गार सूत्रों में स्त्री के सौन्दर्य सम्बन्धी उपर्युक्त सर्वसाधारण गुणों के अतिरिक्त निम्नलिखित गुणों को विशेष माना गया है।

प्रथम—चार अंग लम्बे होने चाहिएं—(१) कद (२) शिर के बाल (३) पलक (४) अंगुलियां।

दूसरे—चार अंग छोटे होने चाहिएं—(१) जिह्वा (२) हाथ (३) पैर (४) सिर के अतिरिक्त सब स्थानों के बाल।

तीसरे—चार अंग विशाल होने चाहिएं—(१) मस्तक (२) आंख (३) छाती व पीठ (४) नाभि के नीचे का कटि प्रदेश।

चौथे—चार अंग पुष्ट होने चाहिएं—(१) गाल (२) जंघा (३) पिण्डली (४) हाथ।

पांचवें—चार अंग मृदुल तथा कोमल होने चाहिएं—(१) गाल (२) उदर (३) अंगुलियां (४) हथेलियां।

छठे—चार अंग लाल होने चाहिएं—(१) मसूड़े (२) जिह्वा (३) गाल (४) होंठ।

सौन्दर्य का वर्णन करते हुए उदाहरण देकर भी इस विषय को स्पष्ट किया गया है, यथा—गाल काश्मीरी सेब के समान लाल, दांत मोतियों के समान श्वेत और चमकदार, स्तन नारंगी के समान ठोस तथा कोमल, आंखें हिरण के समान प्रशस्त तथा काली सारा शरीर गुलाब के फूल के समान कोमल और गुलाबी, आदि २।

यदि स्त्रियों के आन्तरिक भावों को देखा जाय तो प्रत्येक स्त्री सदा इन गुणों वाली बने रहने और अपने सौन्दर्य को बढ़ाने की इच्छा रखती है और इसके लिए यत्न भी करना चाहती है, परन्तु सौन्दर्य को बढ़ाने और अद्वितीय सुन्दरी प्रतीत होने के लिये पाउडर और लिपस्टिक (होंठों की सुर्खी) का प्रयोग कितना भोंडा है? पाउडर लगाना तो अपने आपको शर्माना है और ढिठाई पूर्वक स्वीकार करना, है—"मैं कुरूप हूँ, मेरा पति पाउडर के बिना मुझे पसन्द नहीं करता।" यदि कुंवारी लड़की लगाती है तो वह एक प्रकार से लोगों से प्रार्थना करती है कि वे उसे पसन्द करें। पाउडर लगाने वाली स्त्री दूसरों को धोखा देना चाहती है, परन्तु वास्तव में वह अपने आपको धोखा देती है। दूसरे भी अन्धे नहीं कि ऐसा धोखा खा जायें। पाउडर आदि द्वारा सौन्दर्य बढ़ाने के शौक में स्वास्थ्य के नियमों को कितना भुला दिया जाता है, यह भी किसी से छिपा नहीं। सत्य बात तो यह है कि बिना स्वास्थ्य के सौन्दर्य आ ही नहीं सकता और न स्थिर रह सकता है। वास्तव में सौन्दर्य तो नाम ही स्वास्थ्य का है।

नित्य घर का काम-काज अपने आप करना, सूर्य निकलने से भी एक दो घण्टे पहले उठ कर सैर के लिए निकल जाना (या छत पर घूम लेना), साफ सुथरे कपड़े पहनना, दातुन, स्नान, सुरमा, कंघी-पट्टी करना और पूरी निद्रा लेना आदि अत्यन्त स्वास्थ्यप्रद और सौन्दर्य-वर्धक हैं।

शोक, चिन्ता से रहित होना और सदा प्रसन्न रहना रूप को खूब निखार देते हैं। आप हाथों-हाथ इसकी परीक्षा कर सकती हैं। शीशे के सामने खड़ी हो जाएं और आंखें बन्द कर लें, फिर अपने जीवन की किसी कठिन और भयावह घटना को स्मरण करें। जब आपका मन शोक और चिन्ताओं से पूर्ण हो जाये, तब आंख खोल दें, आप देखेंगी कि आपकी मुखाकृति कैसी बुरी हो गई है। अब इससे उल्टा करें। कोई जीवन की अच्छी-से-अच्छी घटना स्मरण करें किसी प्रिय सहेली की मीठी सिलोनी बातों का ध्यान करें। जब आपका मन आनन्द से परिपूर्ण हो जाये, तब आंखें खोल दें, आप देखेंगी कि आपका मुखड़ा क्या मनमोहक और सुन्दर दीखता है। आपका अपना ही मन इस मुखड़े को प्यार करने के लिए ललचा जायगा।

श्रीमती एलन एम० लाँग अमेरिका की प्रसिद्ध लेखिका हैं। वह लिखती हैं, "मुस्कराओ और खूब मुस्कराओ, यहां तक कि तुम स्वयं खिलखिला कर हंस पड़ो; यह सौन्दर्य का रहस्य है। दर्पण के सामने खड़ी हो जाओ और अपने आप आनन्द से मुस्कराओ, हँसती हुई आंखें पैदा करो; आंखें बतायें कि वे हँस रही हैं।"

हम प्रायः कहते हैं कि अमुक का शोकातुर मुख। शोकातुर और चिन्तित तो होता है मन, परन्तु आकृति बिगड़ जाती है चेहरे की, रौनक चली जाती है आंखों की। मैं आप से सत्य

कहता हूँ कि चिन्ता, शोक, झूठ, ईर्षा तथा घृणा आदि मन के विकार स्वास्थ्य और सौन्दर्य को बिगाड़ देते हैं। अंग्रेजी में भी कहते हैं:—"The bad and the beautiful can never live together" अर्थात् बुराई और सौन्दर्य एक साथ नहीं रह सकते। सचाई, दया, दीनबन्धुता, साहस, धैर्य, लज्जा, परिश्रम, धर्मपरायणता आदि जितने अच्छे गुण हैं, सब सौन्दर्य को बढ़ाने वाले हैं।

मन में इतनी सामर्थ्य है कि उसमें जिस प्रकार का विचार अत्यन्त दृढ़ हो जाये, बस वैसा ही मनुष्य हो जाता है। इसलिए स्त्री को चाहिये कि वह अपने को युवती व सुन्दरी समझे। वह अपना भोजन, रहन-सहन आदि ऐसा रखे, जिससे उसका यौवन स्वास्थ्य सुरक्षित रहे। फ्रांस में कहते हैं, कि स्त्री की वही आयु समझनी चाहिये, जिस आयु की वह आपको दिखाई देती है। बहुत बार देखा गया है कि सास ४-६ बच्चे जन कर भी युवा है, परन्तु बहू एक ही बच्चा जनकर यौवन से हाथ धो बैठी है।

कांग्रेस लेडी वालन्टीयर बहिनों के विषय में कह सकता हूँ कि परिश्रम, त्याग और देशभक्ति की तरंगों के कारण पिकैटिंग के युग में एक वर्ष में ही वे इतनी सुन्दर हो गईं, कि वे स्वयं चकित थीं। दूसरी बहिनें भी इसी प्रकार अपने सौन्दर्य में बहुत कुछ वृद्धि कर सकती हैं।

उचित रीतियों से अपने सौन्दर्य की वृद्धि के लिये यथाशक्ति प्रयत्न करना प्रत्येक चतुर पत्नी का कर्तव्य है अतः मैं भी कुछ बातें इस विषय में बता देना चाहता हूँ।

(१) नित्य शीतल जल से स्नान करना शरीर को बहुत ही कोमल और सुन्दर बना देता है। शरीर पर शीतल जल पड़ने से रक्त का वेग त्वचा की ओर होता है। वह इसे साफ, चमकदार,

मुलायम और लचकदार बनाता है। हां! अपने स्वभाव, सहन-शक्ति और ऋतु का ध्यान रखते हुए, यदि शीतल जल अनुकूल न बैठे तो ताजे या साधारण गरम जल से स्नान कर सकते हैं। स्नान करके २-४ मिनट रुक कर शरीर को स्वच्छ खद्दर या तौलिये से केवल पौंछना ही नहीं, प्रत्युत भली प्रकार रगड़ना चाहिये। बहुत-सी लड़कियां, जिनको प्रकृति ने अद्भुत सौन्दर्य प्रदान किया था, नित्य स्नान न करने के कारण ही अपने सौन्दर्य को घटा बैठी हैं।

(२) सरसों के तेल की मालिश प्रतिदिन या सप्ताह में कम से कम दो बार सारे शरीर पर करने से कोमलता बढ़ती है। सिर पर तेल नित्य लगाना चाहिये। तेल बालों की जड़ों में भली भांति रगड़ा जाय, इससे मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है, बाल लम्बे, दृढ़, घने और खूब काले हो जाते हैं। बाजारी सुगन्धित तेल बालों को सफेद और कमजोर करते हैं। सरसों के तेल के बराबर कोई वस्तु नहीं। इसमें सुगन्धी मिलाई जा सकती है।

(३) मुख तथा कलाइयों तक हाथों पर प्रतिदिन या दूसरे तीसरे दिन दूध, घी अथवा दही की मलाई भली प्रकार मलनी चाहिये और १० मिनट ठहर कर धो डालनी चाहिये। मलाई से बढ़कर सुन्दर बनाने वाली और कोई वस्तु नहीं। इससे मुख की रूक्षता दूर होकर कोमलता व चमक आ जात है। मुख पर मलने की विलायती मलाइयां (Face Creams) इसका मुकाबला नहीं कर सकतीं। बाजारों से लाखों शीशियां स्त्रियां खरीदती हैं। परन्तु उस बासी क्रीम या मलाई से ताजी मलाई कई गुना अच्छी, लाभकारी और सस्ती है। बाजारी क्रीमों में केवल एक बात होती है कि वे सुगन्धित होती हैं और बहुत सुन्दर शीशी में भरी हुई होती हैं। रात को मलाई मुख पर मल कर सो रहें,

प्रातः काल उठ कर धो दें। धीरे २ कालिमा दूर होकर वर्ण सुन्दर निकल आयेगा।

(४) आध पाव पानी में एक नीम्बू निचोड़ कर इससे मुँह धोने से सारी मैल दूर होकर धीरे २ कालिमा जाती रहेगी।

(५) सन्तरे, अंगूर, माल्टे या नींबू का रस, मुँह पर भली भांति मल कर ५-७ मिनट भली भांति त्वचा में लीन होने दें, पश्चात् पानी से धो दें, कुछ दिनों में रूप निखर आयगा।

(६) सन्तरा, माल्टा, सेब, अंगूर, किशमिश, चनों की तरी, छाछ, टमाटर, दलिया, दूध, माखन, मलाई, गाजर, आमला, आम और सुपाच्य भोजन सारे शरीर को तथा विशेषतः मुख को सुन्दर और सुडौल बनाते हैं।

(७) भ्रमण, व्यायाम, हँसी और प्रसन्नता मुख को भली भांति चमका देते हैं।

(८) कब्ज़ और मासिक धर्म के रोग सुन्दरता को कुरूपता में बदल देते हैं। अतः इनके सम्बन्ध में विशेष ध्यान रखना चाहिये। क्योंकि शरीर से जो मल बाहर निकलने योग्य हैं, उनके भली भांति न निकलने से स्वास्थ्य और सौन्दर्य में अन्तर पड़ना आवश्यक है, जिससे मुख मुर्झा जाता है और सौन्दर्य फीका पड़ जाता है।

(९) प्रातः काल स्वच्छ वायु में लम्बा श्वास खींच कर दुगने समय में बाहर निकालना छाती और मुख-मण्डल की सुन्दरता के लिए अत्यन्त लाभकारी है। दस से आरम्भ करके धीरे २ पच्चीस तक पहुँचायें। एक वर्ष में ही मुख गुलाब के पुष्प की भांति गुलाबी और कोमल हो जायगा। परन्तु दिल, दिमाग और फेफड़े के रोगों में ऐसे लम्बे श्वास अपने चिकित्सक की आज्ञा से लें।

(१०) प्रातः काल, और रात्रि को सोने से आधा घण्टा पूर्व पाव भर कोसा जल पी लेना सौन्दर्य-वृद्धि का कारण होता है।

क्योंकि ऐसा करने से यकृत (जिगर) तथा यकृत ही की ठीक क्रिया से आँतों का कार्य भली भांति हो जाता है ! यकृत ही तो रक्त बनाता है। इससे कब्ज दूर होती है और फिर खाया पिया भली भांति शरीर में लीन होकर स्वास्थ्य व शक्ति बढ़ाता है। गर्मी में ठण्डा बासी पानी पियें।

(११) खटाई, चूरन, भारी मिठाई, मिर्च, अचार, बासी रोटी, उड़द, बारीक आटे की रोटी, चाय और बर्फ सौन्दर्य को बिगाड़ देते हैं, मुख पर झुर्रियाँ डाल देते हैं। सदैव सुपाच्य और पौष्टिक भोजन करना चाहिये। मांस मछली का प्रयोग सौन्दर्य का शत्रु है। इनके सेवन से उपर्युक्त नं० ८ के दोष हो जाते हैं।

(१२) पर्दे का इतना बन्धन कि घर की चारदीवारी से बाहर बिल्कुल ही न निकला जाय, स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है। ऐसा करने से शक्ति, स्वास्थ्य और सौन्दर्य धीरे २ नष्ट हो जाते हैं। खुले मैदान में, खुली वायु में तेज चाल से चलना पर्दे का प्रतिकार है।

(१३) पति तथा अन्य सम्बन्धियों के साथ भ्रमण करने में लजाना नहीं चाहिये। यह लज्जा मिथ्या है, जो कि पति और पत्नी दोनों के लिये ही हानिकारक है। घर के सब द्वार खुले रक्खें, विशेषकर शीत ऋतु में रात के समय खिड़की खुली रक्खें ताकि स्वच्छ वायु आ जा सके।

(१४) प्रातःकाल की पहली धूप सौन्दर्य-वर्धक है। अच्छा तो यह है कि सारे शरीर को उस धूप का स्नान (Sun-bath) कराया जाय, परन्तु जिनकी परिस्थिति इस योग्य न हो, उन्हें भी किसी न किसी प्रकार आधा घण्टा अवश्य प्रातःकाल की धूप का सेवन करना चाहिए। अधिक देर धूप में रहना त्रण को काला कर देता है।

(१५) गाना और नाचना सौन्दर्य को बढ़ाते हैं, आधी शताब्दी से गाने का शौक बिल्कुल कम हो चला था। परन्तु अब पुनः इसका प्रचार हो रहा है। नाचना तो मेरे विचार में बिल्कुल ही बन्द हो चुका है। दो-चार सहेलियाँ मिलकर पुरुषों से ओझल होकर नाचने का अभ्यास कर सकती हैं। इससे उन्हें बहुत आनन्द प्राप्त होगा। स्वच्छ वायु में नाचना गाना तो चौगुना लाभप्रद है। एक मास्टर साहब की धर्मपत्नी बहुत बीमार हो गई, तपेदिक (टी० बी०) का सन्देह होने लगा, परन्तु वास्तव में टी. बी. था नहीं। उसे जर्मनी के एक डाक्टर साहब से बातचीत करने का अवसर मिल गया। उन्होंने कहा कि वह सूर्य निकलने से पूर्व आधा घंटा प्रतिदिन गाया करे उसके साथ २, या पीछे, नाचा करे तो और भी अच्छा है। उन्होंने वैसा ही किया। प्रति सप्ताह दो पौण्ड भार बढ़ने लगा और अब वह बिल्कुल स्वस्थ है। नाचना और गाना बहुत रोचक Indoor अर्थात् घर में ही हो सकने वाले व्यायाम हैं। परन्तु यह डांसिंग-स्कूल, यह पुरुषों से नाचने की कला सीखना, होटलों और डांसिंग-हालों में पर-स्त्री और पर-पुरुष के साथ नाचना तथा जलसों, पार्टियों और उत्सवों पर युवती स्त्रियों का नाचना भयानक दुष्परिणामों का कारण सिद्ध हो रहे हैं।

(१६) बादाम भिगो कर, रगड़ कर मुख पर लगायें। जब लेप सूख जाय तो उसे अंगुलियों से मल २ कर उतार दें, और फिर पानी से धो डालें। इससे मुख की रूक्षता और मलीनता दूर हो जायगी। इसी ढंग से मलाई लगाना भी लाभदायक है।

(१७) रूक्षता हटाने को हाथ मुख या सारे शरीर पर रात को ग्लिसरीन (Glycerine) की मालिश करें। प्रातः धो दें। दो-चार दिन में अद्भुत कोमलता आ जायगी।

(१८) सुहागा, सफेद चन्दन का बुरादा, सरसों और जौ के आटे को सिरके में घोल कर चालीस दिन तक नित्य मुख पर लेप करें और सूख जाने पर पानी से धो डालें, फिर तेल लगा कर पोंछ दें। इससे बहुतों के मुख का कालापन और झाइयाँ दूर हो जाती हैं।

(१९) नीम की पत्ती पानी में पीस कर रात्रि को लगाने से मुख के कील और फुन्सियाँ ठीक हो जाती हैं तथा मुख निखर आता है।

(२०) दंदासे से दांतों को रगड़ते २ जो हल्का सा रंग मसूड़े और होठों पर आ जाता है, वह बहुत ही भला दिखाई देता है। परन्तु बहुत सी स्त्रियां होठों पर ही अत्यधिक रगड़ डालती हैं, ताकि अधिक गहरा रंग आ जाय यह बहुत बुरा है। प्रथम तो दंदासे का इतना गाढ़ा रंग होना जिससे होठों का प्राकृतिक रंग बिल्कुल ही लुप्त हो जाय, बहुत भौंड़ा है। दूसरे ऐसा करने से होठ फट जाते हैं, उनमें झुरियाँ पड़ जाती हैं। होठों पर वास्तव में कोई रंग या लिपस्टिक (Lip Stick) लगानी ही नहीं चाहिये। दांतों को मलते २ दंदासा जो कुछ थोड़ा बहुत होठों को लग जाय वही ठीक है; अधिक न लगाना चाहिये।

(२१) सौन्दर्य के लिये सब से आवश्यक और एकमात्र यत्न जो कभी निष्फल नहीं जाता, वह पति के साथ प्रेम की अधिकता और भोग-विलास की न्यूनता है। ९० प्रतिशत स्त्रियों के सौन्दर्य मुरझा जाने का कारण भोग-विलास की अधिकता ही है, जिसके उत्तरदायी बहुत कुछ उनके पति हैं। परन्तु यदि पत्नी बुद्धिमती हो, तो युक्ति से, प्रार्थना से, विनय से अपने पति को मना कर सकती है। महीने में एकाध से अधिक बार मैथुन सौन्दर्य को बिल्कुल नष्ट कर देता है। दो २ चार २ मास भोग से बचे रहना

स्वास्थ्य और सौन्दर्य का बीमा करना है।

(२२) बहुत नींद भी मुख और नेत्रों के सौन्दर्य को घटा देने का कारण बनती है। सात घंटे की निद्रा पर्याप्त है। चाहे गर्मी हो, चाहे सर्दी; १० बजे रात को सोना और ५ बजे सवेरे उठना बहुत स्वास्थ्यप्रद है। शीतकाल में कुछ अधिक सही। परन्तु यह आवश्यक है कि दस बजे रात तक सो जाना चाहिए।

(२३) ऐसी पुस्तक का अध्ययन या ऐसे स्त्री-पुरुष की संगति, जिनसे काम-वर्धक और अपवित्र प्रेम की बातों के सुनने का अवसर मिले, पत्नी के लिए बहुत निकृष्ट साथी है। बुरे विचार जीवन को बुरा बना देते हैं और बुरा जीवन कभी अच्छे स्वास्थ्य या अच्छे सौन्दर्य को नहीं ला सकता।

(२४) ढीली छातियां—(क) अंगिया पहरने का रिवाज पहले तो बहुत घट गया था, अब फिर कुछ २ चल पड़ा है। यह बहुत लाभदायक वस्तु है। सदा चुस्त अंगिया पहरे रहना चाहिये।

[ख] कई पुरुष छातियों के साथ बड़ा अनर्थ करते हैं, बस चुप ही भली है। इस बलात्कार के विरुद्ध पत्नी को जबान हिलानी चाहिये।

[ग] बच्चे को घुटना उठाकर दूध पिलाना चाहिये।

[घ] स्यापे में कभी छाती नहीं पीटना चाहिये।

[ङ] १-१ छटांक अनार का छिलका, और इन्द्र जौ प्रातःकाल पानी में भिगो दें। रात को भली-भांति रगड़ कर माखन की भांति कर लें और स्तनों पर लेप करके कपड़ा बांध दें। प्रातःकाल धो दें। इस प्रकार ६० दिन करने से प्रायः बहुतों के ढीले स्तन दृढ़ हो जाते हैं।

[च] अनार का छिलका आधा सेर, माजूफल, इन्द्र जौ और माई बड़ी १-१ पाव लेकर आठ सेर जल में पकाएँ। जब दो सेर

पानी रह जाय तो छान लें। अब इस क्वाथ में पाव भर सरसों का तेल और दो सेर बकरी का दूध डालकर आंच पर चढ़ाएं। जब तेल मात्र शेष रह जाय तो उतार कर छान लें। जलने न पावे। छान कर ६ माशे केशर रगड़ कर मिला कर दो दिन पड़ा रहने दें। तब रात को नित्य इस तेल का मर्दन प्रायः डेढ़ महीने में स्तनों को दृढ़ कर देता है।

(२५) इस नई सभ्यता के युग में मुख पर पाउडर लगाने की चाल बढ़ती जा रही है, यह बहुत बुरी है। पाउडर त्वचा के रोम-कूपों में घुस जाता है और उनके पसीना तथा शरीर के मैल आदि निकलने के कार्य में बाधा डालता है, जिससे वह कार्य भी जिगर को करना पड़ता है, इससे स्वास्थ्य में अन्तर आ जाता है।

(२६) घर का काम-काज करके हाथों को गर्म जल से धो कर शीतल जल में डालें, फिर पोंछकर नींबू का पानी या लाइमजूस की ५-७ बूँद हाथों पर मल लें। ऐसा करने से हाथ गोरे हो जायेंगे। ग्लीसरीन भी इसी प्रकार लाभ देती है।

(२७) [क] सौन्दर्य बढ़ाने में वस्त्रों का बड़ा स्थान है। परन्तु अति भी तो न चाहिए। अब तो गरीब भी रूखा-सूखा खाना खा लेगा, पर कपड़ा बढ़िया ही पहनना चाहेगा। अपनी सामर्थ्य तथा ऋतु अनुसार गर्म या ठण्डा कपड़ा खरीद कर उसे कम दाम में सस्ता भी सिलवाया जा सकता है, महंगा भी। कहते हैं कि घटिया सिलाई करा कर कपड़े का सत्यानाश करना है। परन्तु बढ़िया सिलाई की भी कोई पराकाष्ठा या हद है? कमीज, जम्पर, ब्लाऊज या चोली की सिलाई मेरे एक दर्जी मित्र ने ॥) से ८) तक बताई। हराम की कमाई का शब्द मैं प्रयोग न करूंगा, जिनकी अन्धी कमाई है, वे तो दर्जियों की पालना अवश्य करें, परन्तु जिनके लिये अपने पालन को ही रुपया पूरा नहीं पड़ रहा, वे

सादा और सस्ते में काम करें। अच्छा दर्जी सादा सिलाई में भी सौन्दर्य-उत्पन्न कर सकता है।

[ख] जब कभी बाहिर निकलना, नये से नया और सुन्दर से सुन्दर वस्त्र पहनना भी सौन्दर्य का एक साधन है। परन्तु पति का धन इस क्षणिक सौन्दर्य में न लुटा दिया जाय। इस प्रकार लुटाया हुआ धन बुढ़ापे में घोर पश्चात्ताप का कारण बनता है। और यही बचाया हुआ धन भविष्य में बड़े काम संवारता है, तथा अति सन्तोष का कारण बनता है। सो कपड़ों की संख्या बढ़ाने से हाथ को रोकना चाहिये।

(२८) [क] सौन्दर्य वढ़ाने का रहस्य एक अंग्रेज विद्वान् ने इस प्रकार बताया है—"No idle thought for the mind, no self-indulgent habit for the body" अर्थात् मन में कोई बुरा विचार न आने दो, इन्द्रियों को विषयों का दास न बनने दो, यही स्वास्थ्य और सौन्दर्य का रहस्य है।

[ख] "Handsome is that handsome does." अर्थात् सुन्दर वह है, जिसके कार्य सुन्दर हैं। गांधीजी का न कभी रूप सुन्दर था, न वेश। परन्तु उनका चित्र देख २ कर संसार भर हर्षित होता है। सीता महारानी के चित्र में भी तो थोड़ा शृङ्गार देखते हैं। शहज़ादी जेबुन्निसा भी तो जेवर की ज़रूरत न समझती थीं। वह स्वयं लिखती हैं—"जेवोज़ीनत बस हसीनस्त नामेमन जेबुन्निसा" अर्थात् मेरा शृङ्गार केवल इतना ही है कि मेरा नाम स्त्री-रत्न है।

आभूषण

[१]

आभूषणों के सम्बन्ध में तीन विभिन्न विचार हैं। कई

स्त्रियाँ इस प्रकार की होती हैं, जो कहती हैं कि पति की आर्थिक अवस्था चाहे कैसी ही हो, चाहे वह अपनी मान-मर्यादा, भूमि, मकान गिरवी रख आये, चाहे उसे अपने व्यापार धन्धे में से रुपया निकाल कर हानि ही उठानी पड़े, पर बहूरानी को अधिक से अधिक आभूषण पहनाये। दूसरे प्रकार की स्त्रियां वे हैं, जो कहती हैं कि पति चिरंजीवी हो, उसका प्रेम बना रहे, आभूषण की कोई आवश्यकता नहीं; अपितु आभूषण एक जंजाल है, दिखावा है, गर्व और अभिमान का चिन्ह है। तीसरे प्रकार की ऐसी स्त्रियां हैं, जिनका विचार है कि थोड़े बहुत आभूषण अवश्य होने चाहिएँ। इसमें मान भी है, शृङ्गार भी है और चित्त की प्रसन्नता भी है।

देखो बहनो ! न तो मैं अधिक आभूषणों के पक्ष में हूँ और न यह ही सम्मति दूँगा कि आभूषण शरीर पर पहरा ही न जाये। मैं तो सदा मध्यम मार्ग की सम्मति दिया करता हूँ। अपनी आय और परिस्थिति के अनुरूप आभूषण पहनने चाहिएँ। न कि—

"उधार लेके पहना चूड़ा, रन्न[1] भी कूड़ी[2] और खसम[3] भी कूड़ा"

एक और बात। मुझे अनेक ऐसी घटनाओं का पता है कि पति संकट में है, कुछ काल के लिए आभूषण गिरवी रखने से पति का संकट दूर हो सकता है और वह अपने पांवों पर खड़ा हो सकता है, परन्तु स्त्री ऐसी पत्थर दिल है कि आभूषणों को हाथ तक नहीं लगाने देती। यह बहुत बुरी बात है। परन्तु यह भी अच्छा नहीं कि प्रत्येक छोटी बड़ी आवश्यकता के लिए स्त्री के आभूषण पर हाथ डाला जाये। आभूषणों की प्रशंसा में किसी महापुरुष ने स्वर्णाक्षरों में लिखने योग्य बात कही है :—

"आभूषण स्त्री का शृंगार है और पुरुष का आधार।"

अर्थात् सुख सम्पत्ति के समय आभूषण स्त्री का शृङ्गार का

---

१. स्त्री। २. झूठी। ३. पति।

काम देता है, विपत्ति और दुःख के समय आभूषणों को गिरवी रखकर या बेच कर पुरुष का काम भी चल सकता है। ऐसी बहुमूल्य, लाभदायक और बड़े काम की वस्तु का शौक रखना और उसे संभाल कर रखने का यत्न करना प्रत्येक स्त्री-पुरुष को उचित है। टांका अधिक होने से और बार २ डीज़ाईन बदलते रहने से भूषणों पर अपव्यय होता है, जो बुरा है। और सच पूछो तो इस अदला बदली में भूषण का आधा दाम भी कई बार नहीं रह जाता। नये फैशन और बराबर की स्त्रियों के बीच में लज्जित होने या घटिया नज़र आने की युक्ति देकर न तो पति को अन्धा करो न उसकी मेहनत की कमाई यूं विनष्ट की जाये। ज़रूरी हो तो शुद्ध स्वर्ण या खालिस पौंड का बिना टांके का जेवर बनवाएँ।

मैं उनसे सहमत नहीं, जो कहती हैं, कि इसी बहाने कुछ रुपया जुड़ जाता है। यदि यही भाव है तो सोने की १-२-५-२० तोले की सरकारी बैंक की मुहर की सिल्लियां खरीद और सुरक्षित रखें, और भी अच्छा है कि स्टेट बैंक या दूसरे भरोसे के बैंक में रुपया जमा करायें, जहां सूद द्वारा रुपया बढ़ता रहे और जरूरत पर झट निकाला जा सके। देखो बहिन! सोने चांदी और मणियों के आभूषणों के फेर में उन दो आभूषणों को न भूल जाना जिन्हें कहते हैं—शील और लज्जा। इन दो आभूषणों के बिना, अन्य सब आभूषण होते हुए स्त्री दो कौड़ी की नहीं।

(२)

जेवर से चोर का खटका लगा रहता है। स्नान करते या सोते समय कई जेवर उतार कर रखे जाते हैं और कभी २ उन्हें उठाना याद नहीं रहता तो पीछे किसी समय याद आने पर एक क्षण के लिए तो जान ही निकल जाती है, चाहे वहां भाग कर

जाने से वहीं पड़ा हुआ मिल जाय। कई बार नहीं भी मिलता तो नौकर चाकर, अड़ोस पड़ोस, आया गया सब चोर बनते हैं। खोया हुआ जेवर प्रायः नहीं मिला करता, और वह अपने साथ स्त्री तथा सब घर वालों का सुख-चैन भी ले जाता है, तथा जिस २ पर शक किया जाये वही २ शत्रु बन जाता है।

जेवर पहनने वालियों के घर पर चोरों की भी नजर रहती है। चोर भारी चीजें तो उठा कर ले नहीं जा सकते कि अपने साथ छकड़े गड्डे ले जायें। उन्हें प्रायः जेवर, घड़ी, चांदी के बर्तन या कीमती साड़ी आदि जेब या बगल में आ जाने वाला माल ही चुराना अनुकूल रहता है। नकद तो प्रायः घरों में थोड़ा ही रहता है। सो जिसके घर जितना जेवर होगा, उतनी ही उसे चोर की चिन्ता लगी रहेगी। कई बार तो गर्मी में छत पर सोने के सुख से भी वंचित रहना पड़ता है। सर्दी में मकान को सन्दूक की तरह बन्द करके सोना पड़ता है। रात को कहीं जरा खटका हुआ तो चोर का ही विचार आता है, और स्त्री का दिल धक २ करने लगता है। इस विषय में वे लोग कितने सुखी और शान्त हैं, जिनके पास जेवर है ही नहीं या बहुत साधारण है। एक रात एक धनवान का खाना बाहर था। कह गया "देर से आऊंगा, इन्तजार में जागते मत रहना।" चोर ताक में था, देवी जी को नींद आते ही गले का जेवर कैंची से काट लिया, कान के हीरे के टाप्स उतार रहा था कि देवी जी को जाग आ गई। चोर ने छुरा दिखाते हुए कहा—"खबरदार! जो आवाज निकाली, नहीं तो जेवर भी जायगा और जान से भी मारी जाओगी।" यह सुनते ही वह बेहोश हो गई, और चोर अपना काम करके चलता बना। देवी जी के दिल-दिमाग को इससे इतना धक्का लगा कि क्या विस्तार किया जाय। समाचार पत्रों में डाकुओं द्वारा घरों को लूटने और

गृहस्थों को बन्दूकों से मारे जाने के तथा बच्चों के थोड़े से आभूषण के कारण गला घोंट दिये जाने के समाचार सदा छपते रहते हैं।

बड़े नगरों में लोग अपने भूषण बैंकों (Safe Deposit Vaults) में रखते हैं, परन्तु विवाह आदि में तो उनसे खूब शरीर को सजाया जाता है। जितनी अधिक धनवान, उतना अधिक प्रयत्न कि शरीर का कोई भाग भूषण से खाली न रहे। उस समय अपना जेवर दिखाने तथा जैसे-तैसे अपने जेवर की बात चलाने का यत्न किया जाता है। बार-बार जेवर तुड़ा कर और नये फैशन का बनवाने का अभिमान दर्शाया जाता है, और पति बेचारे के गले पर कुन्द छुरी चलाई जाती है। जिसने थोड़ा भूषण पहना होता है उसे टीका टिप्पणी का लक्ष्य बनाया जाता है।

एक बार एक पढ़ी-लिखी ने इन भूषणों से लदी स्त्रियों की खूब खबर ली। उसने कहा—"अमरीका, इंगलैण्ड आदि के लोग तुम्हारी फोटो छाप कर तुम्हारे भूषणों की हंसी उड़ाते हैं, और तुम्हें मूर्ख कहते हैं।" तुम्हारे छिदे हुए नाक कान के फ़ोटो छाप तुम्हारी सभ्यता का अपमान करते हैं। भूषण उतना ही अच्छा है, जिसपर यदि कोई आकर्षित न हो तो कम से कम उसकी निन्दा तो न करे। भूषण उतना ही अच्छा जितना सदा सुविधा से पहना जा सके। यह ८-८ १०-१० सेट बनवा रखना और उसे अभिमान से अदलते बदलते रहना लज्जाजनक है। पुरुषों की गुजर भूषण के बिना कैसे हो जाती है? थोड़े भूषण में जितनी तुम सुन्दर लगती हो उससे अधिक जेवर में सौन्दर्य और सन्मान दोनों की हीनता है। नकद जोड़ना सीखो! नकद।"

सातवां प्रकरण

शील का सर्वोत्तम स्थान

एक सागर में तीन सागर

साधारणतः शील का अभिप्राय मधुर व्यवहार एवं अच्छा वर्ताव है। परन्तु वास्तव में शील का भाव बहुत ही विशाल है। सारे गुण इस एक ही शब्द के अन्तर्गत हैं। यदि इस पुस्तक में शील का विस्तार पूर्वक वर्णन किया जाये, तो स्त्रियों के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होगा, क्योंकि सब अन्य गुण एक ओर, और शील का गुण एक ओर। प्रत्युत फिर भी अन्य सब गुणों की अपेक्षा शील का ही पलड़ा भारी होगा। मृत्यु के पश्चात् भी यदि मनुष्य किसी के किसी गुण को स्मरण रखता है तो वह सुचरित्र या शील ही है। गुरु ने शिष्य से पूछा, सब से अधिक सुगन्धि किस की है ? शिष्यों ने गुलाब, चम्पा, चमेली, रात की रानी आदि कई पुष्पों के नाम लिये, परन्तु गुरु 'न' ही कहता रहा। गुरु ने बताया कि सब से अधिक सुगन्ध मनुष्य की है, जो सैकड़ों हजारों मील दूर पहुँचती है और हजारों वर्षों तक सुगन्ध दिये रहती है, जैसे महारानी सीता की, जैसे महात्मा गांधी की, योगीराज कृष्ण की, स्वामी दयानन्द की। शील ही तो है जो मनुष्य को सुगन्धित करता है।

पत्नी का बुद्धिमती होना, सुन्दर होना, गृह प्रबन्ध में चतुर होना, पुत्रवती होना, या स्वस्थ होना, यह सब कुछ तो उसके अपने लिए ही है और अधिकतर इनसे वह स्वयं ही लाभान्वित होती है। परन्तु सुशील होना ऐसा गुण है, जिसका प्रभाव सब

सम्बन्धियों व अन्य पड़ौसियों पर पड़ता है। पत्नी के अच्छे या बुरे होने का निर्णय प्रायः दूसरे लोग ही करते हैं और शील ही एक ऐसा गुण है, जिसे देखकर लोग किसी को अच्छा और किसी को बुरा कहते हैं। प्रत्येक पत्नी चाहती है कि लोग उसे अच्छा कहें। इस कारण उसे सुशील बनने का पूरा-पूरा प्रयत्न करना चाहिये। तदर्थ इस विषय में कुछ पथ-प्रदर्शन करना और कुछ विशेष शिक्षाएँ लिखना आवश्यक समझा है।

एक पण्डित ने एक नगर में एक मास में रामायण की कथा समाप्त की। एक जाट ने जो नित्य कथा सुनने आता था, कथा समाप्ति के दिन पण्डित जी से कहा, "पण्डित जी! आपने इतने दिन हमारे लिए कष्ट उठाया, आपकी बड़ी कृपा हुई। परन्तु मैंने तो सारी रामायण का अर्थ दो शब्दों में निकाला है :—

"एक राम इक रावन्ना, वह क्षत्री वह बहमन्ना।
उसने उसकी त्रिया हरी, उसने उसकी मौत करी॥
बात का बन गया बातन्ना, तुलसी कथ गया पोथन्ना॥

सो महाराज बात तो है जरा सी, बाकी मूर्खों को समझाने के लिये उपदेश आपने बहुत दिया है।" पण्डित जी ने कहा— "बिल्कुल ठीक है। आपने गागर में सागर भर दिया है।" यदि हम भी शील के सागर को शब्दों के गागर में भरना चाहें, तो इस प्रकार शील का वर्णन कर सकते हैं—

पेशदस्ती सलाम में अच्छी। खुश कलामी कलाम में अच्छी॥

अर्थात् जो पहले नमस्कार करे, वही भद्र है और जो बोल-चाल में मधुर भाषी हो, वही श्रेष्ठ है।

आपके घर कोई मिलने आये या आप किसी के घर जाएँ, अथवा राह चलते कोई मिल जाये, शीलवती पत्नी सदैव पहले नमस्ते या राम-राम कहेगी। वह यह न देखती रहेगी कि पहले

मुझे दूसरी बुलाये। वह यह कभी नहीं सोचेगी—ऊँह ! मैं क्या किसी से कम हूँ* ?" नहीं, सुशील पत्नी का हाथ सत्कार अभिवादन में पहले ही उठेगा। उसकी मधुर वाणी पहले ही विकसित होगी। गोस्वामी तुलसीदास जी ने मित्र या सहेली की व्याख्या करते हुए, इस गुण को बहुत ऊंचा स्थान दिया है। वे कहते हैं—

"आवत को आदर करे, जावत नावे सीस।
तुलसी ऐसे मित्र को, मिलिये बिसवे बीस ॥"

जिस किसी को आप से वार्तालाप करने का अवसर मिले, उसका हृदय शीतल हो जाय, आंखें प्रसन्नता से खिल उठें, और वह सहस्र मुखसे आपकी प्रशंसक बन जाये। मधुर वाणी सर्वोत्तम वशीकरण है, गोस्वामी तुलसीदास जी ने क्या अच्छा लिखा है—

'तुलसी मीठे वचन से, सुख उपजे चहुँ ओर।
वशीकरण इक मन्त्र है, तज दे वचन कठोर ॥

कटु शब्द तो कभी किसी के मुँह पर आना ही नहीं चाहिये। शत्रु को भी लाचार कर देने वाला एक मंत्र मधुर भाषण है। प्रश्न उठेगा कि कई बार कर्त्तव्यवश या सचाई प्रकट करने के लिये कटुवचन जिह्वा पर आ ही जाता है, इसके उत्तर में मनु भगवान् ने जो दिव्य उपदेश दिया है, आपको बताये देते हैं, इससे

---

* क्षमा करना, बड़े नगरों की पढ़ी लिखी स्त्रियों में यह बड़ा दोष है। अच्छी भली एक दूसरे को जानती होंगी, परन्तु घना मिलना जुलना न होगा तो अपने सामने से गुजरते हुए एक दूसरी को देखती रहेंगी कि पहले मुझे दूसरी बुलाये। इसी अभिमान में न वह बुलाती है न वह। अन्ततः दोनों की दोनों लज्जित की लज्जित आंखें नीची करके पास से गुजर जायेंगी। यह नहीं सोचतीं कि मनुष्य मिलता २ मिला रहता है, बिछड़ता २ बिछड़ जाता है। तनिक अपने अन्दर झांक कर तो देखो।

आपकी सब शंकाएँ दूर हो जायेंगी :—

"सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात, मा ब्रूयात् सत्यमप्रियम् ॥"

अर्थात् सत्य बोलो पर मीठा बोलो, ऐसा सत्य भी न बोलो, जो कड़वा लगे। सच्ची बात यदि कड़वी है तो उसके लिये भी मीठे शब्द ढूंढो, और यह कोई कठिन काम नहीं। जो स्त्री बुरे से बुरा व्यवहार करने वाले के साथ भी प्रेम का व्यवहार करती है, वह एक अनमोल रत्न है, प्यार का मारा हुआ सदा के लिए मर जाता है, उसे फिर बुराई करने का साहस नहीं होता। परन्तु ईंट का उत्तर पत्थर देने से या ताने, उलाहने, बोली ठोली से बात बहुत बढ़ जाया करती है।

"निकाला चाहता है काम तानों से भला ग़ालिब।
तेरे बेमिहर[1] कहने से वह तुझपर मिहरबां[2] क्यों हो ?"

बहुत सी स्त्रियों को ताने उलाहने और बोली ठोली की बुरी लत होती है। यह हृदय को बेंध देते हैं। सुनने वाले के धैर्य व शान्ति को खो देते हैं और कई बार सारे कुल पर विपत्ति लाते हैं। द्रोपदी ने दुर्योधन को "अंधे की सन्तान" होने का ताना मारा, तो पांडवों का हज़ारों मील फैला हुआ फलता फूलता चक्रवर्ती राज्य नष्ट हो गया। लाखों मनुष्य कट मरे, सारे विज्ञानी योद्धा धूल में मिल गये, भारतवर्ष पर अन्धकार के बादल छा गये, प्रत्युत कहने वाले तो यहां तक कहते हैं कि भारत की आधुनिक अवस्था तथा इतनी लम्बी पराधीनता का मूल कारण द्रोपदी की वही एक कड़वी बात है।

तलवार का घाव भर जाता है, परन्तु बात का घाव कभी नहीं भरता। कटु-भाषिणी स्त्री नागिन के समान है, सब उससे दूर ही रहना चाहते हैं। मधुर-भाषिणी स्त्री सुधा-समुद्र है, सब के सब

---

१. अकृपालु। २. कृपालु।

स्वयमेव ही उसकी ओर खिंचे चले आते हैं।

हर कुजा चशमाए बवद शीरीं।
मरदुमां मुर्गो मोर गर्दायन्द॥

अर्थात् जहाँ जल का मीठा स्रोत होगा, मनुष्य, पशु, पक्षी और कीड़े-मकोड़े सब वहीं खिंचे आयेंगे।

परन्तु कई स्त्रियें बड़े चिड़चिड़े स्वभाव वाली होती हैं। तनिक २ सी बात में वे अपना अपमान समझती हैं। वे स्वयं तो दूसरों से हंसी-मखौल कर लेंगी, परन्तु किसी ने उनको हंसी में यदि कोई बात कह दी, तो वे अपना अपमान समझने लगती हैं। अंग्रेजी में ऐसी स्त्री को (Thin skinned) या पतली चमड़ी वाली कहते हैं। साधारण-सी बात भी उन्हें चुभ जाती है और फिर उनसे पल्ला छुड़ाना कठिन हो जाता है। युक्तियां घड़ने वाली, दलील बाज़, बातूनी स्त्री प्रेम के माधुर्य को नष्ट कर देती है। यदि आपके स्वभाव में कुछ भी चिड़चिड़ापन है या बहुत युक्ति लड़ाने और दलीलें छांटने का स्वभाव है, तो उसे दूर कीजिए; अन्यथा आपकी सत्यता, सच्चरित्रता तथा बुद्धिमता का मूल्य फूटी कौड़ी पड़ जायगा।

सुशील पत्नी का एक और गुण अतिथि-सेवा है। महाराजा रणजीतसिंह एक बहुत बुद्धिमान् और प्रतिभाशाली राजा हो चुके हैं। उनसे जब राज्य का रहस्य पूछा गया तो उन्होंने कहा—"तलवार और अतिथि सत्कार—तेग-देग की फ़तह।" शत्रुओं को तलवार से जीतो और मित्रों को सत्कार से, फिर निर्भय होकर राज्य करो। जिसने तलवार का फल चखा होगा, न तो वह ही आपसे विरोध कर सकेगा, और न ही वह कर सकेगा, जिसने आपका नमक खाया होगा। अब लड़ाई भिड़ाई का काम नहीं, तीर तलवार के दिन नहीं, अब तो बुद्धि का युग है। अतः शत्र

को वश में रखने का एक ही उपाय चातुर्य रह जाता है और बुद्धिमत्ता भी यही है कि:—

"जो गुड़ दीन्हे ही मरत, क्यों विष दीजे ताहि।"

हां, तो व्यवहार-पटु सुशील पत्नी का तीसरा सद्गुण अतिथि-सत्कार है, जो कि उदारता पर आश्रित है। अनुदार कृपण और स्वार्थी पत्नी कभी अतिथि-सत्कार नहीं कर सकती और न ही वास्तव में सुशीला कहला सकती है। भारतवर्ष में आदि काल से अतिथि-सत्कार का गुण पाया जाता रहा है। अब कोई ४०-५० वर्ष से ही पैसे का प्यार बढ़ रहा है, और लोग हर बात में लेखा करने लगे हैं कि इतने का खाना खिलाऊंगा तो कभी इतने का लाभ भी उससे उठा सकूंगा या नहीं। इसके विपरीत पहले किसी नगरी में यदि कोई परदेशी जा निकला तो बड़ी श्रद्धा से भोजन कराया जाता, रात को ऐसा बिछौना दिया जाता कि पथिक को अपने घर में भी कभी न मिलता। प्रत्येक घर में कम से कम तीन अतिथियों के लिए बिस्तर हर समय प्रस्तुत रहता था। ऐसे भी घराने थे कि जब तक अतिथि भोजन न कर ले, घर वाले स्वयं भी भोजन नहीं करते थे। वेद में भी आया है—

"केवलं अत्ति विषं अत्ति।"

अर्थात् जो अकेला खाता है, वह विष खाता है। अतिथि-सत्कार मनुष्य का पहला कर्तव्य है और इसका पालन शुद्ध हृदय से वे लोग करते थे। परन्तु अब तो यह हाल हो गया है कि परदेशी बेचारे से कोई पूछता भी नहीं कि भाई तुमने कुछ खाया भी है या नहीं, आओ तनिक विश्राम ही कर लो, न ही पथिक किसी से यह आशा रखता है। प्रत्युत जहां कोई रोटी वाले की दुकान न हो वहां तो पथिक पाव आध सेर आटा खरीद कर किसी से पकवा भी नहीं सकता। न तो किसी के घर फालतू

विस्तर होता है और न ही कोई बिना विस्तर आजकल बाहर निकलता है।

पत्नी को चाहिए कि अपने घर में एक बार फिर अतिथि-सत्कार को जो इसके पूर्वजों का गुण था, अपनी सामर्थ्य के अनुसार व्यवहार में लाए।* इससे घटता कुछ नहीं, सब कोई अपने भाग्य का ही खाता है, आपका दिया कोई कुछ नहीं खाता। अतिथि के आशीर्वाद से अतिथि-पूजक का घर धन-धान्य से भरपूर रहता है, अतिथि-सत्कार से दूर २ के लोगों के साथ संबंध बढ़ते हैं: दूर-दूर यश और कीर्ति की वृद्धि होती है। वैसे भी जो आनन्द और हार्दिक सन्तोष दूसरों को खिलाने में है, वह अकेले खाने में कहां ?

अब दूसरी बात। अतिथि-सत्कार में दिखावा नहीं करना चाहिए। घर में एक साग भाजी बनती है तो एक ही से खिलाओ या अतिथि के लिए दो पकाओ। बहुत करो तो हलवा या खीर आदि कोई एक वस्तु बना दो, परन्तु न तो ऋण लेकर ही खिलाओ, न इतना गरिष्ठ भारी सात रंगा और सात स्वादों वाला दुष्पाच्य खिलाओ कि अतिथि-सत्कार की अपेक्षा अभिमान और अमीरी के प्रदर्शन का शौक अधिक टपकता हो। जिसे खिलाओ प्रेम से खिलाओ। अतिथि आपके प्रेम का भूखा है, सत्कार से दिया हुआ शाक उसे अभिमान, अनिच्छा या लाचारी से दिये

---

* मित्रों, मिलने वालों, अफ़सरों, व्यापारियों तथा सखि-सहेलियों को खिलाना एक प्रकार का लेन देन ही है, और वह अतिथि-सत्कार की छाया मात्र है। अनजाने, विद्वान्, विरक्त, धर्मात्मा और जिसे ऐसी सहायता की आवश्यकता है, उसका आतिथ्य ही वास्तव में अतिथि-सत्कार है।

हुए आदर और प्रेम से खिलाया। साग उसे निरादर के हलवे पूरी से अच्छा लगेगा।

यह भी ध्यान रखो कि यदि कोई स्वार्थवश समय कुसमय आपके घर को ही ताक ले, तो ऐसे मनुष्य के सत्कार की ओर से हाथ खेंच लेना चाहिये। वह अतिथि नहीं कुतिथि है।

सुशीला पत्नी के अन्य गुणों के विषय में, जब मैंने सोचा तो सैकड़ों विचार मेरे मस्तिष्क में उठने लगे और मैंने अनुभव किया कि वास्तव में सुशीला पत्नी 'कर्तव्य-परायणा' होती है। इसमें सब कुछ आ जाता है। यह स्वतः सिद्ध बात है कि जो कर्तव्य-परायणा होगी, वह स्वभावतः सुशील होगी। अतः अपने कर्तव्य को समझो और पालन करो। आगे की व्याख्या ध्यान से पढ़ने योग्य है। इसमें सुख का रहस्य भरा है।

साधारणतः सुशीला पत्नी के जो मुख्य कर्तव्य हैं, वह निम्न-लिखित हैं :—

(१) पति के प्रति कर्तव्य।
(२) सास ससुर के प्रति कर्तव्य।
(३) देवर ननद के प्रति कर्तव्य।
(४) पति के अन्य सम्बन्धियों के प्रति कर्तव्य।
(५) सखी सहेलियों के प्रति कर्तव्य।
(६) पड़ौसियों के प्रति कर्तव्य।
(७) अपने पितृ-गृह के प्रति कर्तव्य।
(८) अपनी सन्तान के प्रति कर्तव्य।
(९) परमात्मा के प्रति कर्तव्य।
(१०) अतिथियों के प्रति कर्तव्य।
(११) देश और जाति के प्रति कर्तव्य।
(१२) निर्धन और अभ्यागत के प्रति कर्तव्य।
(१३) नौकरों के प्रति कर्तव्य।

(१४) दलितों तथा शरणार्थियों के प्रति कर्तव्य ।

वह पत्नी कैसे अच्छी कही जा सकती है, जिसे पति तो अच्छी कहे, परन्तु ननद अच्छी न कहे या ससुराल वाले अच्छी कहें, परन्तु पड़ौसी अप्रसन्न रहते हों .... । अतः पत्नी को चाहिये कि अपने सब कर्तव्यों का पालन करके अच्छी कहलाए। वह अनुभव करेगी कि इसमें कितना आनन्द प्राप्त होता है, जब कि यह विचार आता है—"मैं सब के प्रति अपने कर्तव्य का पालन करती हूँ और सब मुझे अच्छी कहते हैं ।"

(१) पति के प्रति कर्तव्य—यों तो सारी पुस्तक में ही इसी बात की चर्चा है, परन्तु मोटे तौर पर पति के वस्त्र, भोजन, आराम तथा सुख सन्तोष का ध्यान, घर व सम्पत्ति की देख-रेख, आये गये की सेवा, रुपये पैसे के आय-व्यय का निरीक्षण, उसके सम्बन्धियों को प्रसन्न रखना, आज्ञा पालन में तत्पर रहना, पति की इच्छाओं का अध्ययन करते रहना कि वह किन २ बातों को चाहता है और फिर उसके अनुसार चलना, पति से अत्यन्त प्रेम रखना, उसके स्वास्थ्य का ध्यान रखना, उसके समृद्धि-काल में उसकी खुशियों में सम्मिलित होना, और उसके आपत्ति-काल में उसके कष्ट-क्लेशों का बांटना एवं अपना तन-मन-धन उस पर न्योछावर करना। ऐसे गुण रखने वाली स्त्रियों का पति सदा बहुत आदर करते हैं । पति की आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक उन्नति सदा ध्यान में रखना परम कर्तव्य है।

पति को किस समय और किस अवसर पर किस वस्तु की आवश्यकता होती है, वह समय पर तय्यार रखना उसकी प्रसन्नता का कारण होगा। पति जिनसे प्रेम करता है, उनकी सेवा और सत्कार होता देखना उसे आनन्दित करेगा। पति का जिन वस्तुओं या पशुओं से प्यार है, उनका रक्षण उसके सन्तोष का कारण

होगा। पुरुष अपने सांसारिक धन्धों के कारण कई बार अपने कपड़े, जूते, हजामत, खान-पान, सैर, व्यायामादि आवश्यक बातों की ओर ध्यान नहीं देते, सुघड़ पत्नी का इस ओर ध्यान देना दिलाना पति को सन्तुष्ट करता रहेगा।

इस बात की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये कि पति को घर की चारदीवारी में इतना सुख और आनंद प्राप्त हो, जो घर से बाहिर कहीं भी उसे न मिल सके। घर में ऐसा आकर्षण वह पाता हो कि काम काज से छुट्टी पाते ही शीघ्रातिशीघ्र घर पहुँचने का शौक रखे। जिनके पति ऐसा नहीं करते, वह स्त्रियां अपने को 'फेल-पत्नी' समझें।

तुम्हारी सेवा, तुम्हारे व्यवहार, तुम्हारे सदा हंसते-माथे नज़र आने से पति के सब क्लेश मिटे रहेंगे। तुम्हारे प्रेम से पति को इस बात का विश्वास हो जाय कि तुम्हारे मन में पति के अतिरिक्त किसी के लिए कोई स्थान नहीं। तुम जान पर खेल जाओगी, परन्तु किसी के बहकाने-धमकाने में या संसार भर के आनन्द और ऐश्वर्य के लोभ में अपने पति से कदापि विश्वास-घात न करोगी। वे पति कितने भाग्यहीन हैं जिनको अपनी स्त्री के पतिव्रता होने का विश्वास नहीं। पति के लिये यह जीते ज नरक है। तुम्हारा पति इस दृष्टिकोण से अपने आपको बहुत भाग्यशाली समझे। इसी प्रकार के उच्च आचार की बात हमने 'विवाहित आनन्द' में पतियों से भी कही है।

'प्रसन्न रखो और प्रसन्न रहो।' यह नियम पति और पत्नी दोनों पर लागू है। एक दूसरे को प्रसन्न रखने के लिये कुछ न कुछ त्याग अवश्य करन पड़ता है। वास्तव में आनन्द और प्रसन्नता का मूल्य चुकाना पड़ता है। आनन्द आकाश से नहीं टपक पड़ता, कर्तव्य की पूर्ति में छिपा है और कर्तव्य की पूर्ति कुछ परिश्रम चाहती है—परन्तु यह ऐसा परिश्रम है, जिसमें आनन्द का माधुर्य है।

कई स्त्रियां कर्तव्य-वर्तव्य कुछ नहीं जानतीं। वे अपनी मन-मानी करती हैं और पति को बुरा कहती हैं यदि वह उनकी सी न करे। वे हठ करती हैं, और घर में कलह क्लेश उत्पन्न कर लेती हैं। रुपया पैसा, नौकर-चाकर आदि सुख की सब सामग्री होते हुए भी उनका घर नरक बना होता है। वे जब अपने गरीब नौकरों और गरीब सम्बन्धियों में पति पत्नी को अच्छी गुजर करते देखतीं हैं तो चकित होती हैं, पर अपना सुधार नहीं करतीं। 'कभी मानो, कभी मनवाओ'—सरल सिद्धान्त है।

अमीर की बेटी हो या अमीर की बीवी—उसका दिमाग़ आकाश पर होता है। (सब का नहीं तो ९५ प्रतिशत इसी स्वभाव की होती हैं)। उसका पति, उसका नौकर, उसके सम्बन्धी यही शिकायत करते हैं कि 'यह सबको छोटी २ बात पर लाठी से हांकती है', मानो उससे तो कभी भूल होती ही नहीं।

एक ऐसी उग्र स्वभाव की पत्नी मेरी बात पूरी होने ही नहीं देती, बीच में बार २ टोकती: "अजी कब्र का हाल मुर्दा ही जानता है। वह तो मेरी एक नहीं चलने देते, वह तो कभी अपना दोष मानते ही नहीं।" जब मैंने पूछा कि अच्छा तुम ही गिनाओ पति के दोष, तो कहती है: "यह कहते हैं कि चाहे नौकर खाना पकाए, पर तुम रसोई में बैठ कर अपने हाथ से भोजन परसो। यह कहते हैं कि रुपया पैसा हाथ में रहते हुए कोई वस्तु घी, दाल, चावल, फल, पापड़ आदि क्यों समाप्त हो गये, यदि तुम यह देख भाल नहीं करतीं और अतिथि आने पर नौकर को इधर-उधर भगाना पड़ता है तो तुम्हारा क्या लाभ ? लो जी हमारा और तो कोई लाभ ही नहीं।" मैंने कहा: "उनके दोष आप गिना रही हैं। उनको बिना मालकिन की देख भाल और निग-रानी के नौकर सन्तोषजनक खाना नहीं देते तो इसके सुधार के

लिये आप से कहना भी उन्हीं का दोष; और यदि आपके घर में रसोई आदि की आवश्यक वस्तु समय पर नहीं मिलती तो यह भी उन्हीं का दोष। आपका भी इसमें किंचित दोष है या सब उनका ही? मान लो उनको आप दोषी ठहराती हैं तो मैं उन्हें क्या कहूँ कि वह अपना किस प्रकार सुधार करें। या आपने ऐसे दोषी पति को सुधारने का क्या यत्न किया?" वह कहती है: "मैंने कई ज्योतिषियों से मन्त्र तन्त्र कराए, एक मसजिद के मुल्ला से तावीज़ बनवाया, पर इनमें कुछ सुधार नहीं हुआ, क्या कुत्ते की पूंछ भी सीधी होती है?"

अपने व्यवहार में कुशलता लाने और पति को प्रसन्न करने में कोई कसर न छोड़ना—यह तो वह अपना कर्तव्य ही नहीं समझती। एक सहेली को अपना बनाए रखने को तो उसकी इच्छा पूर्ति का इतना यत्न किया जाता है, पर जीवन के साथी का इस प्रकार तिरस्कार किया जाता है, और उसकी इच्छाओं को समझने का कुछ यत्न ही नहीं किया जाता। पति के स्वभाव को पहचान कर तदनुसार कर्म करना ही स्त्री का परम कर्तव्य है। मैं वैद्य हूँ; बीस तीस लाख से क्या कम रोगी देखे होंगे। इनमें से एक भी ऐसा न होगा, जिसकी प्रकृति को विचार में लाए बिना मैंने औषधि दी हो। फिर जो रोगी दुःख सुख में सदा अपने पास ही आने वाले हों, उनकी प्रकृति तो ऐसी याद रहती है कि उन्हें दवाई दी कि वे तुरन्त अच्छे हुए। इसी प्रकार जो स्त्रियां अपने पति की प्रकृति स्वभाव आदि के अनुसार सदा व्यवहार करती हैं, उनके पति उन्हें अपनी सब दर्दों की परमौषध मान कर उन्हें इस प्रकार पूजते हैं जैसे वैद्य को रोगी पूजते हैं। कई रोगी प्रेम में यूं भी कहते हैं कि "वैद्य जी! आप तो मेरे भगवान् हैं।" यदि आप पति को सुखी रखेंगी तो वह आपको क्यों न कहेगा: "देवी जी आप तो मेरी भगवती हो, पूज्या हो।"

जिस प्रकार हम वैद्यों के कई रोगी पहली २ औषधि से नहीं ठीक होते, तो हम दूसरी तीसरी चौथी औषधि बदलते हैं; न हम निराश होते हैं, न उसे विष ही दे डालते हैं कि यह तो अच्छा ही नहीं होता, इसे कभी अच्छा होना ही नहीं। हम और अधिक यत्न करते हैं। इसी प्रकार यदि पति के स्वभाव में कोई सचमुच का बड़ा दोष है, तो अधीर मत हो, एक के पीछे दूसरा कल्याण कारक प्रयत्न करते जाना ही पत्नी का परम कर्तव्य है। यह सुन कर एक बड़ी बात उस देवी ने कही: "यदि पत्नी का कर्तव्य है कि पति की प्रकृति को पहचाने तो पति का भी कर्तव्य है कि पत्नी की प्रकृति को पहचाने।" मैंने कहा: "आजकल की स्त्रियों का यह विचार युक्तियुक्त अवश्य है कि स्त्री पुरुषों का अधिकार बराबर है, जैसे दो मित्र। परन्तु घर का प्रबन्ध हो या राज्य का, स्कूल का प्रबन्ध हो या कारखाने का, एक को बड़ा बनना ही पड़ता है। क्या अच्छे मास्टरों से सम्मति और सहयोग लिए बिना कोई हैडमास्टर स्कूल चला सकता है? इसी प्रकार सब समझ लो। यदि एक रोगी को सुख पहुँचाने वाला वैद्य उसका भगवान कहला सकता है तो पति को सुख पहूंचाने वाली पत्नी भी उसकी पूज्या बन सकती है। यदि इस पर भी तुम न मानो तो मैं पूछता हूँ कि ऐसी ही बड़ी बनती हो तो पति को अपने घर क्यों नहीं व्याह कर ले गई थीं? उसे क्यों न अपने घर व्याह लाई? महाराज! आदि सृष्टि से बड़े २ राजाओं, बादशाहों, लार्डों और राज्यों के सर्वेसर्वः डिक्टेटरों तक की पुत्रियों को अपना घर छोड़ कर पति के घर आना पड़ा। अब बताओ, बड़ा पति या पत्नी? हां, दूसरे घर से आई सभ्य, सुशील, सुघड़ स्त्रियों को पति सदा घर की मालकिन बनाते हैं। अब आप कहो: मालकिन होना अच्छा या केवल मैत्री का सम्बन्ध ही अच्छा? कारखानों के लखपति

मालिकों से पूछो; उन्हें तो अपने नौकरों तक की इच्छाओं को पूरा करना पड़ता है। पति तो अधिक मान्य है।

एक देवी के पति को नाच मुजरे का शौक था, उसने पति से पूछा, "क्या इसमें बड़ा आनन्द है ? मुझे भी इस आनन्द से वञ्चित न रखो, मुझे भी साथ ले जाया करो।" लम्बी कथा क्या लिखूं, इसी एक बुद्धिमत्ता की बात से समझ लें कि उस देवी ने टोकने टाकने के ढंग को ठीक न समझा। टोकने से काम नहीं बनते। क्या ऐसी स्त्रियां कभी पति के दोष दूर करने में फेल हो सकती हैं ? यदि वह हठ करतीं तो क्या कलह क्लेश से अपने पति को अनुकूल बना सकती थीं ? अब उस पति की जबान पर तुलसी कवि का यह वाक्य सदा रहता है : "हम तो पाया प्रेम रस पत्नी के परसाद।"

मसूरी में एक पत्नी ने पति से कहा कि डाकखाने के रास्ते नहीं जाते, परन्तु पति ने कहा : "इधर से ही ठीक है।" थोड़ा ही जाकर पति ने कहा : "तुम्हारा विचार ठीक है।" और यह कहते २ लौट पड़ा। इतना तो ठीक ही हुआ। परन्तु स्त्री के मन में अभिमान आ गया; कहने लगी : "पहले ही मान लेते तो क्या हो जाता, आप तो सदा ही उलटा करते हो।" अपनी युवा लड़की के सन्मुख इस अपमान से पति के स्वाभिमाव को ठेस लगी; कहने लगा, "मैं देखता हूँ कि तुम सदा मुझे ज़लील करने में और अपने अभिमान की पूर्ति करने में हर्ष मानती हो। मैं तुम्हारे अनुकूल करता हूँ तो भी तेरे पास मुझे अपमानित करने को युक्ति तय्यार है। लो मैं चला, मेरा अपना मुंह, तेरा अपना मुंह, तुम्हें कभी मुंह न दिखाऊंगा।" लड़की ने भी मां को बहुत झाड़ा और कहा : "जिधर पिता जी का मुंह उधर ही मेरा भी मुंह।" और मेरे सामने पिता के पीछे चल पड़ी। पीछे क्या हुआ उसका पता नहीं; परन्तु क्या ऐसी स्त्रियां सभ्य, सुघड़, कर्तव्य शीला,

गृहस्थ की नय्या को शान्त मार्ग से सफलता के तट पर कभी पहुँचा सकती हैं ?

यहाँ तो बात ही कुछ न थी, जिसका बतङ्गड़ पत्नी ने अपनी काली जिह्वा से बना लिया। मैं कहता हूँ ईंट का भी जवाब देना आए तो वह पत्थर नहीं। यह तो एक Vicious Circle (विषैला चक्र) है। इसका तो कुछ अन्त ही नहीं; विष से विष ही तो बढ़ेगा। नहीं, अग्नि पर ईंधन मत डालो; शान्ति के जल के छींटे से उसे शान्त करना परम कर्तव्य समझो। लोहे की तलवार लोहे को काट कर रख देती है, परन्तु नरम रेशम को वह नहीं काट सकती। तुम रेशम का चरित्र धारण करो, कठोर से कठोर पति भी आप से मन ही मन में हार मान जायगा। पर रेशम का पहनना तो स्त्रियों को खूब आता है, रेशम बनना नहीं आता; वह तो कहती हैं कि पति को रेशम के रुमाल की तरह लपेट-लपाट कर जेब में डाल लें। (ऊंहूं ! जेब में नहीं जी! बटुआ में, पर्स में, मनी बैग में। जेब तो आज कल फूहड़ स्त्रियां लगाती हैं। और मज़ा तो यह है कि जो हाथ में पर्स या मनीबैग नहीं रखतीं, वे भी कुर्ते को जेब नहीं लगातीं। सब भेड़ चाल। किसी ने कह दिया, "पति को सिर नहीं चढ़ने देना चाहिये।" बस अब सभी स्त्रियां ही सिर चढ़ रहीं हैं। किसी ने कह दिया, "छातियां स्त्री का शृंगार हैं, इस सौन्दर्य की इतनी बढ़िया सामग्री को तो ढक २ कर रखना परन्तु सौन्दर्य के अन्य साधन जुटाना मूर्खता है।" सब ओर छातियों का ही प्रदर्शन हो रहा है। दर्जी लोगों की चांदी है। राह चलतों का सोना है। पति जाए भाड़ में, उसका गाढ़े पसीने का कमाया रुपया फुक जाय फैशन की दहकती भट्टी में।

एक पत्नी ने कहा "अमेरिका में एक कानून बन गया है कि यदि पति पत्नी पर हकूमत करने की कोशिश करे तो पत्नी के

शिकायत करने पर उसे दण्ड दिया जाता है। क्या ही अच्छा हो कि वह कानून यहां भी बन जाय।" वह मूर्खा इतना भी नहीं समझती कि यदि पति को दण्ड मिल गया तो क्या उनके गृहस्थ की गाड़ी बहुत मजे से चलेगी ? पति पत्नी का कानून प्रेम है। कोई सरकारी कानून पति पत्नी के परस्पर सम्बन्ध को मधुर नहीं बना सकता। जिस देश में प्रेम का नियम चालू है वहां सरकारी प्रतिबन्ध की आवश्यकता ही नहीं, और जहां कानून के डंडे से प्रेम करने पर बाधित किया जायगा, वहां न प्रेम रहेगा, न आपस में गुजारा, निर्वाह। दोनों ओर खैंच तान से प्रेम की रस्सी टूट जाती है, ढील देने से ही न रस्सी टूटेगी, न खैंच तान में पति पत्नी को पसीना २ होना पड़ेगा। प्रायः पति बहुत बिगड़ता है जब पत्नी उसे बुरी तरह टोकती है। टोका अच्छी तरह भी जा सकता है। ठीक समय पाकर, जब पति शान्ति में बैठा हो, वह समय है जब पति से कहा जाय, "आप तो आज सुबह यूं ही नाराज होते रहे, असल बात तो यह थी। परन्तु आपको गुस्से में देखकर मैंने चुप रहना ही अपना कर्तव्य समझा।" पति सत्य को स्वीकार न करे तब मुझे बेसमझ कहें, परन्तु आप हैं कि पति के नहला पर दहला और गुलाम पर बेगम मार कर वहीं २ अपना हिसाब चुकाना चाहती हैं। अजी ! हिसाब चुकाना क्या ? उस पर बातों में विजय पाना चाहती हैं। यह विजय की भावना स्त्री को कर्तव्य से ऐसा च्युत करती है और उसके जीवन भर में ऐसी पराजय की नींव रखी जाती है कि फिर किसी पहलू चैन नहीं पड़ता। मेरा एक नौकर बर्तन धोते समय में बर्तन पर बर्तन रखते ठा ठा लगाए रखता। मैंने सावधानी से बर्तन रखने को कहा तो उत्तर दिया : "बर्तन ही तो हैं।" मैंने कहा : "लो मैं धोता हूँ आज। ऐसा आराम से मैं रखता गया कि सब बर्तन चुप रहे।

आप अपने विचार से अपना सब किया और कहा ठीक समझती हैं और चाहती हैं कि पति को वह पसन्द नहीं तो भी वह इसे पसन्द करें, यह कैसे सम्भव है। पुनः २ उनके सन्तोष के ढंग निकालो, जिसमें वह खुश हों उसी में अपनी खुशी समझो, जिस वस्तु से वह घृणा करते हों, आप भी उससे बिलकुल दूर रहो। वह आपका प्रीतम है, प्रीतम को खुश करने में प्रेमियों ने जीवन तक दे दिया। थोड़ा ढंग बरतने की जरूरत है, थोड़ा मन और जबान को समझाने की आवश्यकता है। ऐसा ढंग, सलीका अपनाना ही तीन चौथाई विजय है; बाकी सौन्दर्य, विद्या, भोजन-कला, सिलाई और घर की दूसरी देखभाल सब मिला कर एक चौथाई।

इस विषय में एक बहुमूल्य बात आपसे कहना चाहता हूँ। स्त्रियां कई बार अपने सुख दुःख की तथा अन्य किसी प्रकार की अपनी कोई बात पति से निःसंकोच नहीं कहतीं, फिर साथ ही शिकायत भी करती हैं कि पति उनकी आवश्यकता की ओर ध्यान नहीं देता। वे चाहती हैं कि पति स्वयं ही उनकी आवश्यकताओं को समझे और उनके हृदय की गूढ़तम भावनाओं को जान ले। बहिनो ! यह बहुत कठिन कार्य है और यह तो पति से पहेलियां बुझवाने वाली बात है। पहेली में भी कुछ तो अपनी बुद्धि पति लड़ा सकता है कि अमुक पहेली बूझनी है; परन्तु पत्नी की मूक पहेली का तो बहुधा पति बेचारे को स्वप्न तक नहीं होता। परन्तु पत्नी अपने मन में शिकायतों के ढेर लादे फिरती है। पति पर यह कितना अनर्थ है तभी तो पुरुष कहते हैं कि स्त्री के मन की बातें ब्रह्मा भी नहीं जान सकता।

ऐसे ही अवसरों पर कई स्त्रियां पति से रूठ जाती हैं, सीधे मुंह बात नहीं करती, पति अपने काम-धंधे से थका-मांदा लौटा

है, उसकी प्रेम भरी मुस्कान द्वारा थकान उतारने के बजाए, वह ऐसी लापरवाही वरतती हैं कि पति का कलेजा जल जाता है। यह तो ठीक ढंग अपनी बात मनाने या कोई शिकायत बताने का नहीं। इस प्रकार तो बात और बिगड़ जायगी। साफ़ बात करो।

बहुत बार पति स्त्रियों से किसी विषय में सम्मति लेना चाहता है। उसके विषय में आपने अपने मन में कुछ उत्तम सम्मति बना भी ली होती है, तो आप कह देती हैं—"जैसा आप उचित समझें।" या स्त्रियां सहमत न होते हुए भी हां में हां मिला देती हैं। इसका कई बार बहुत कटु परिणाम पति को भुगतना पड़ता है। उस समय वह आपके इस 'हां में हां मिलाने' के स्वभाव की कदापि प्रशंसा नहीं करेगा; प्रत्युत अत्यन्त क्रुद्ध होगा। चाहिए कि सदा निःसंकोच शुभ सम्मति दें। परन्तु यदि अगली बात न लिखूँ तो यह शिक्षा अधूरी रह जायगी। 'निःसंकोचता की भी एक सीमा है'। इस निःसंकोचता में उन सीमाओं को पार नहीं कर जाना, जो राजा और मंत्री के बीच शील, लज्जा, आदर और कर्तव्य ने नियत कर रखी हैं। आपकी बात नहीं मानी जाती तो हठ न करें, चिंता और शोक न करें। रूठना तो इतना बुरा है कि कुछ कह नहीं सकते। परन्तु निश्चय जानें कि यदि आप सदा सोच विचार कर अच्छी सम्मति देती रहीं तो वह दिन दूर नहीं जब पति आपके एक-एक शब्द का मान करेगा।

आपका पति के घर में आना पति-कुल के लिए सुख शान्ति और समृद्धि का हेतु हो। अपने मन से पूछें—"क्या मेरे साथ विवाह करके पति पहले की अपेक्षा अधिक सुखी है? क्या सम्बन्धियों में उसका मान बढ़ा है? क्या उसके स्वास्थ्य, चरित्र, सन्तोष, धन, धर्मादि में वृद्धि हुई है?" यदि आप सब प्रकार की उन्नति पायें तो यह बड़ी भारी सफलता है।

(२) सास ससुर के प्रति कर्तव्य अपने माता पिता की भांति ही इनसे इतना प्रेम रखो, कि वे तुम्हारे प्रेम में बन्ध जायें। पति को भी उनकी सेवा के लिए उत्साहित करती रहो, जिससे वे तुम्हें देव लोक से उतरी हुई स्वर्ग की देवी समझें। सास-ससुर के विरुद्ध बचपन से गीतों में ही लड़कियों को बहुत कुछ बहकाया जाता है। वह सब कुछ मिथ्या है और उसे मिथ्या प्रमाणित करके दिखा दो। उनकी इतनी सेवा करो कि तुमसे प्रेम करने को विवश हो जायें। इसमें सन्देह नहीं कि वृद्धावस्था में किसी २ का स्वभाव बदल जाता है। छोटों से थोड़ी सी भी देर उनकी आज्ञा पालन में हो जाय तो वे बिगड़ जाते हैं। थोड़ी सी ही बात से रुष्ट हो जाते हैं, थोड़ी सी बात में ही प्रसन्न हो जाते हैं। उनकी इस प्रकार की त्रुटियों को समझना चाहिये और उसके अनुसार कार्य करना चाहिये। झटपट आपे से बाहर नहीं हो जाना चाहिये। उनको प्रसन्न रखने का केवल एक ही उपाय है कि तन मन से उनकी सेवा करती जाओ और मुख से उनकी बड़ाई करती जाओ।

बड़ी आयु में कई लोग कुछ कृपण कंजूस हो जाते हैं। वे तुम्हारे वस्त्रादि के व्यय पर भी टीका टिप्पणी करेंगे। वे यह भी कहेंगे कि "हमारा बेटा पत्नी का दास हो गया है, बहू ने हमारे घर पर कब्जा कर रक्खा है और घर में हमारी बात कोई नहीं सुनता।" इन सब बातों का एक ही उत्तर है, "तन मन से उनकी सेवा करती जाओ और मुखसे उनकी बड़ाई करती जाओ।" सम्भव है कि वे अपने बेटे को भी तुम्हारे विरुद्ध उकसावें। परन्तु तुम अपना कर्तव्य पालन करती जाओ। अन्त में सत्य की विजय होगी। पति के सामने यथा सम्भव कभी सास-ससुर की निन्दा न करो। क्योंकि जो पत्नी अपने पति को सास-ससुर की अवज्ञा के

लिये उभारती है, वह बहुत बुरा करती है। इस सम्बन्ध में विशाल हृदय व अतुल धैर्य की आवश्यकता है! अन्त में देखोगी कि इसका परिणाम भी निश्चय ही आपके लिए बहुत अच्छा निकलेगा।

इतना कुछ पढ़कर बहुत सी बहिनों का सन्तोष हो जायगा। परन्तु कई का न भी होगा, जो चाहती हैं कि जैसे-तैसे सास बहु अलग २ रहने लगें; कई बाप-बेटा भी ऐसा चाहते हैं क्योंकि चारों में से कम से कम एक का स्वभाव इतना क्रोधी, आग-भभूका होता है कि आपस में गुजर असम्भव हो जाती है। पूर्व जो गुरु-मन्त्र दिया है वह तो अमोघ औषध, परन्तु उसके लिए किंचित धैर्य की आवश्यकता है।

परमात्मा ने जैसा सृष्टि को रचा है, उसमें कोई दोष निकालना अपनी ही अदूर दर्शिता है। बुढ़ापे में जब मनुष्य कमा नहीं सकता तो पुत्र ही एक मात्र माता-पिता का सहारा होता है। बुढ़ापे में पोते पोती से मन को प्रसन्न रखना उनका जन्म-सिद्ध अधिकार है, इस आश्रय और इस प्रसन्नता से उनको वंचित करना अत्यन्त कृतघ्नता है और परमात्मा के सृष्टि नियम से विरोध करना है। भारत की हिन्दू, मुस्लिम, सिख, जैन आदि की सभ्यता भी ऐसी रही है कि यह साथ तो तभी छूटता है जब उनमें से एक संसार से चल बसे। जब साथ रहे बिना गुज़र ही न हो और आर्थिक दृष्टि से भी दो चूल्हों का दुगना या कम से कम ड्योढ़ा खर्च उठे तो अलग हो जाने के विचार को मन से दूर करना ही पड़ेगा। ऐसी दशा में इकट्ठे रहने के लिए एक दूसरे की अनुकूलता के सांचे में अपने को ढालने का अत्यन्त पुरुषार्थ करना चाहिए।

एक और बात। लड़ाई-झगड़ा तो किसी से भी हो, अच्छा नहीं। लड़ाई-झगड़ा तो किसी से भी हो, दोनों ओर सदा खटका ही

लगा रहता है। घर में ही ऐसा हो तो उस विपत का क्या कहना। "नर्क में न रहे, वहां रहे, एक ही वात है।" लड़ाई की अवस्था में दोनों पक्षों को अपने नित्य के आवश्यक कार्य तक भूले रहते हैं, सदा यही उधेड़-बुन लगी रहती है कि "इसने यह क्यों कहा? ओहो, मुझे तब तो ख्याल ही न आया, नहीं तो इसका यह उत्तर दिया जा सकता था, और उसका वह उत्तर दिया जा सकता था। अच्छा अब के सही।" सदा अपने बचाव की और दूसरे को परास्त तथा लज्जित करने की सोच ही मन को घेरे रहती है। कोई २ बुरी सास इस यत्नमें रहती है कि बहु और बेटे में बिगाड़ हो जाये। उधर उसकी बुरी बहु यह सोचती है कि "यह जो आकाश में कभी २ तारे टूटते रहते हैं, उनमें से कोई मेरी सास के सिर पर क्यों नहीं आ गिरता कि यह वहीं की वहीं ठण्डी हो जाये। यह न हो तो पांच-दस रुपये में सस्ता सा जादू या गंडा तावीज़ ही हाथ लग जाये (जैसा कि अखबारोंमें विज्ञापन निकलते रहते हैं) जिससे सास से छुटकारा ही मिल जाये।" उस मूर्खा से पूछो तो सही कि यदि यूं ही जादू टोने किसी काम के होते तो कोई भी जीवित न रह सकता, क्योंकि कौन है जिसका कोई शत्रु नहीं या जिससे किसी न किसी को शिकायत नहीं। बात जादू-टोने गण्डे तावीज की चल गई। एक वशीकरण तावीज का विज्ञापन एक अखबार में छपा जिसमें लिखा था—"पत्थर से पत्थर दिल माशूका भी इसके प्रभाव से आपके वश में आ जायगी। यदि ठीक साबित न हो तो इस अखबार के एडीटर साहिब को सबूत पहुँचाने पर दस गुना हम लौटा देंगे।" एक आर्य समाजी नवयुवक को यह विज्ञापन बहुत ही बुरा लगा। उसने मुझे बताया कि उसने तीन रुपये में वी० पी० मंगा लिया और उस अखबार के एडीटर को जाकर कहा "मैंने आपकी युवा कन्या के प्रति इसका प्रयोग किया है। मेरे वश में तो वह आती नहीं दीखती. आप ही

उससे पूछ लीजिये, और मेरे तीन रुपये के तीस लौटा दीजिये।" वह पत्रकार दुखी भी हुआ और लज्जित भी, और आगे ऐसे मूर्खता पूर्ण विज्ञापन को अपने पत्र में कभी न छापने का वचन दिया।

यह तो बात में बात आ गई, सास बहू के इस युद्ध में पति को भी कम कठिनाई नहीं होती। यदि वह माता का पक्ष लेता हो तो जीवन भर की साथी पत्नी बिगड़ी जाती है, उसके प्रति भी तो पति का कर्त्तव्य है। यदि पत्नी का पक्ष लेता है तो यह विचार आते ही उसका जी कांप उठता है कि "माता ने क्या २ कठोर तप करके गूह-मूत रोग आदि में से उसे उत्तीर्ण करके और इतना खर्च करके उसे इस योग्य बनाया है, भला उसका दिल कैसे तोड़ा जा सकता है। स्वर्ग के द्वार की कुंजी ही माता के हाथ में है।" इस झगड़े के कारणों में से निम्न उल्लेखनीय हैं। (क) सास समझती है कि विवाह कर लेने के पश्चात् भी मेरा लड़का उतना ही मेरे अधीन रहे जितना ८-१० वर्ष की आयु में वह था। उस पर बहु रानी का कुछ अधिकार न होना चाहिये। वह अपना समय तो भूल जाती है कि कभी वह भी बहु रानी बन कर आई थी, क्या उस समय वह अपनी सास को सचमुच यही अधिकार देती थी? (ख) सास पहले सब लेन देन खर्च खवाल अपने हाथ में रखती थी, अब वह नहीं चाहती कि लड़के की आमदनी के ऊपर बहु रानी का कुछ भी अधिकार हो। वह अपने पति के रुपये को तो अपना समझती ही है, पुत्र के रुपये पर भी वही अधिकार रखना चाहती है और बहु को अपना मुहताज तथा आश्रित रखना चाहती है। (ग) बहु रानी अपने भाई बहिनों को कुछ दे या उन्हें खिलाये पिलाये तो सास की छाती पर सांप लौटने लगता है।

उधर बहु रानी को सास सुसर का नया २ अनुभव होता है; वह नहीं जानती कि बड़ी से बड़ी बात को किस प्रकार कम किया

जा सकता है, और ऊँची-नीची बात को सहन करने में क्या मजा है। वह सहन नहीं कर सकती कि उसके सिवाय किसी अन्य की बात को उसका पति कुछ भी वजन या आदर दे। श्री बशीर हसन साहिब ने एक स्वच्छन्द बहु के विचारों को इस प्रकार प्रकट किया है—"मेरे प्रत्येक कार्य की देख-भाल का सास को कुछ अधिकार नहीं। जैसे किसी समय यह बहु बनकर आई थी वैसे ही मैं भी आई हूँ। मैं उसकी नौकरानी नहीं। यदि सास मेरी एक भूल पकड़ेगी तो मैं उसकी चार पकड़ूंगी। सास मुझे घूर कर देखेगी, तो मैं उसकी आंखें निकाल लूंगी। वह मुझे चोर बनायेगी, तो मैं उसकी सात पीढ़ियों की चोरियां गिना दूंगी।" उसे उसकी सहेलियों का पढ़ाया पाठ याद होता है कि एक बार सास से दबी तो आयु भर दबी रहेगी। अतः वह हर बात में सास से टक्कर लेती है। इससे बढ़ कर बहु रानी का दुर्भाग्य नहीं हो सकता, और ऐसा गंदा पाठ पढ़ाने वाली सहेलियों से बढ़कर कोई उसका शत्रु नहीं हो सकता। इस पाठ से नरक का द्वार खुलता है, परन्तु मेरे पढ़ाये पाठ से कि "तन मन से उनकी सेवा करते जाओ और मुख से उनकी बड़ाई करते जाओ", स्वर्ग का सा सुख गृहस्थ-जीवन में प्राप्त होता है।

सास बहु दोनों ही स्वार्थी हों तो भी उनके स्वार्थ की सिद्धि इस प्रकार और भी अधिक हो सकती है, कि सास अपने स्वार्थके लिये ही बहु रानी से प्रेम बढ़ाकर उसकी जान में से अधिक सुख निकालने का यत्न करे, और इसी प्रकार बहु रानी सास की बेटी बन कर उसे अपने प्रयोजन की सिद्धि के लिये प्रयुक्त करे। वे यदि मां-बेटा बनकर रहें तो न संसार को अपने ऊपर हंसने का अवसर दें, न भगवान की दृष्टि में ऐसी पतित समझी जाएं, कि वह उन्हें नालायक और अनधिकारी समझकर घर भर से सब सुख सामग्री वापिस उठा ले।

(३) देवर और ननद के प्रति कर्तव्य बड़े देवर (जेठ) और उसकी पत्नी के साथ वही वर्ताव करना चाहिये जो सास और ससुर के साथ। छोटे देवर को अपना सगा भाई समझो। वह तो केवल आपके प्रेम का भूखा है। उसके भोजन, वस्त्र, शिक्षा और जेब खर्च का ध्यान रक्खो। अपराध पर डाँटो भी सही, परन्तु यथा सम्भव कभी उसके बड़े भाई से उसके विरुद्ध कुछ मत कहो, वह तुम्हारा दास बना रहेगा ! यदि छोटा देवर युवा है और विवाह की उसे जल्दी नहीं तो उसे प्रसन्न रखना अति सुगम है। परन्तु बड़े भाई के विवाहित जीवन का सुख देखकर यदि उसकी भी विवाह करने की अभिलाषा हो जाये, तो जब तक उसका विवाह नहीं हो जायगा, किसी को चैन से न बैठने देगा। मुँह से तो वह कुछ न कहेगा, परन्तु उसकी बदली हुई प्रकृति, घर वालों से सदा दूर २ रहना, सीधे मुँह बात न करना, वेषभूषा और बनाव-ठनाव की ओर अधिक ध्यान देना, प्रेम और वियोग के गीत गुनगुनाते रहना, हर समय मित्रों की संगत में रहना, देर से घर आना इत्यादि बातें यही प्रकट करती हैं। विवाह के इच्छुक देवर को यथाशक्ति शीघ्र काम पर लगा देना चाहिये। निठल्ले देवर का विवाह करके देवर देवरानी को अपने घर रखना या प्रदेश में व्यापार अथवा नौकरी करने वाले देवर की पत्नी का अपने पास रखना, आज कल स्वार्थ प्रियता, अनुदारता और निरंकुशता के युग में एक विपत्ति मोल लेना है। यदि ऐसा अवसर आ ही पड़े और देवर का भावज पर पूर्ण विश्वास हो, तब बड़ी प्रसन्नता पूर्वक निभाना चाहिये। यदि बीच में ज्ञात हो जाये कि प्रकृति तथा विचार आपस में नहीं मिलते, और प्रयत्नशील रहने पर भी दोनों ओर असन्तोष है, तो पृथक् घर बना देना चाहिये। आज से ५० वर्ष पूर्व तक पोतों

पड़ोसों वाले होकर भी भाई-भाई एक साथ रहते थे, परन्तु आज सौ घरानों में बड़ी कठिनता से एक में यह बात दिखाई देती है।

कुटुम्ब में एक साथ रहना दैवतुल्य है। परन्तु आज कल जो देखा जा रहा है, वह यह है कि एक साथ रहने का यत्न करने से और अधिक विगाड़ आ जाता है। यह बात अकारण नहीं है। पूर्वकाल में भाइयों की योग्यता, शिक्षा, आय-व्यय और रहन-सहन में इतना अन्तर नहीं होता था जितना आज कल है। यह भी आवश्यक नहीं कि सारी भावजें एक जैसे घरानों की और एक जैसे स्वभाव की हों! इस कारण आज कल एक साथ रहना (Joint Family System) लगभग असम्भव हो रहा है। इस कारण मैंने इतना लिखना आवश्यक समझा कि यदि यत्न-शील रहने पर भी एक साथ रहना असम्भव हो तो पृथक् हो जाना चाहिये, अन्यथा एक साथ रहना तो मनुष्य व ईश्वर दोनों के निकट प्रशंसनीय है।

ननद चाहे बड़ी हो चाहे छोटी, कुल की बेटी समझी जाती है। यदि कुमारी है और आपके घर में है, तो आपकी बेटी के समान है ही। उसका सम्मान से पालन-पोषण और विवाह करना चाहिये। विवाहिता है तो परमात्मा उसके पति की कमाई में वृद्धि करे, उसे आपके धन की आवश्यकता नहीं, वह केवल आदर भाव की भूखी है। त्यौहार हो, शुभावसर हो, कोई आता जाता हो, तो अपनी सामर्थ्य के अनुसार उसे कुछ फल, मिठाई, बच्चे का कपड़ा या नक़दी भिजवा दिया करो। वह प्रसन्न, उसकी ससुराल प्रसन्न। कहते हैं कि बहु बेटी को दिया दान भी है और शान भी है। अपनी ससुराल में यह आपकी लाख २ प्रशंसा करेगी। कभी २ उसे और उसके बच्चों को घर बुलाना, आदर सत्कार करना, शीलवती पत्नी का कर्तव्य है।

ननद भावज में प्रायः एक प्रमुख कारण खटपट का यहां वर्णन कर देने से झगड़े की जड़ को काट देने में बड़ी सहायता मिलेगी। भावज घर में आ जाने से ननद की वह स्वतन्त्रता और प्रधानता नहीं रहती, जो माता के राज्य में उसे थी। माता के घर में जब एक मात्र उसका राज्य था, तो वह अपनी बहुत सी उल्टी सीधी मांगें मां से पूरी करा लेती थी। परन्तु अब माता को अपनी बहु की मर्जी को भी देखना पड़ता है। यह परतन्त्रता उसे बहुत अखरती है, और वह अपनी भावज के विरुद्ध रहने लग जाती है, चाहे भावज की ओर से कोई हस्तात्तेप न भी हुआ हो, या उसने कभी घर भर के हित और मर्यादा की रक्षा के लिए ही उत्तम परामर्श सास को या पति को ननद के विषय में दिया हो। प्रायः अकारण ही ननद का काम भावज के विरुद्ध भाई को भड़काना ही हो जाता है। उसके इस अकारण के उत्तर में भावज भी अपने पति को उसकी बहिन के विरुद्ध समाचार सुनाती है। बुराई दिन प्रतिदिन बढ़ती जाती है।

मेरी धर्म पत्नी और मेरी बहिन में अगाध प्रेम है, वह एक दूसरे की गहरी सहेलियों और सगी बहिनों से भी वास्तव में बढ़ कर हैं, इसलिए मैं ननद भावज के विषय में अपना घर का कोई कटु अनुभव न लिख सकूंगा, पर मुझे ऐसे कई झगड़ों को निपटाने में पंच का कार्य करना पड़ा। उसके आधार पर ही लिखता हूँ कि ननद भावज के झगड़ों की कुछ बुनियाद नहीं हुआ करती—सब शंका (गलत फ़हमी) के निर्मूल आधार पर एक दूसरे को पीड़ित करने के यत्न किये जाते हैं। भावज तो एक तरह से उस घर परदेसन सी आई है; उसे तो ननद के सहयोग की आवश्यकता है; वह क्यों ननद के विरुद्ध कुछ करेगी। यदि आत्माभिमान में ननद भावज को अपने पीछे चलाने का यत्न छोड़ दे, और

इसी प्रकार भावज ननद को अपने अगूंठे तले दबा कर रखने का यत्न न करे, प्रत्युत उसकी भूल-चूक को इस प्रकार मन पर न लाए, जैसे सहेली की किसी बात को मन पर नहीं लाया जाता, तो दोनों घर में सन्तोष और समृद्धि की नदी प्रवाहित कर सकती हैं।

(४) पति के अन्य सम्बन्धियों के प्रति कर्तव्य—

अन्य सम्बन्धियों के मन मुट्ठी में करने के लिए सुशील पत्नी में उपरोक्त तीन गुणों—मधुर वचन, नम्रता और आदर सत्कार का होना आवश्यक है, इससे अधिक वे आपसे कुछ नहीं चाहते, परंतु कभी २ उनका हाथ तंग होता है, तो वे आपसे कुछ समय के लिये कुछ धन की सहायता चाहते हैं। ऋण लेना बुरा है, परन्तु ऋण देना उससे भी बुरा है। रुपये घर से देना और वापिस मांगने पर बुरा बनना, यह मित्रों और संबन्धियों को ऋण देने का फल हुआ करता है। तथापि विपत्तिमें किसीके काम आना मनुष्यत्व का श्रेष्ठ गुण है। बहुत लम्बे अनुभव के पश्चात् सम्बन्धियों व मित्रों को ऋण देने के सम्बन्ध में मैंने एक नियम बनाया है, और जिन्होंने भी इस पर आचरण किया, वे सब बहुत सुखी हैं। सम्बन्धियों को उतना ऋण देना चाहिये, जितना कि यदि वे वापिस न भी दें तो दुःख न हो। सम्बन्ध और प्रेम की घनिष्ठता तथा अपने सामर्थ्य के अनुसार जितना धन देने का मन साक्षी दे, आदर पूर्वक उतना ही दें। यदि आपको ही सहायता मांगनी आ जाये, तो उतना मांगो जितना वे खुशी २ दे सकें। यह लेन देन वाली बात तो कभी २ होती है, अधिकतर संबंधियों और मित्रों को आपके रुपये की नहीं, प्रत्युत आपके प्रेम और सद्व्यवहार की आवश्यकता है। मधुरभाषण, नम्रता और आतिथ्य सत्कार से उनके मन मुठी में कर लें। उनसे मिलने की स्वाभाविक प्रेम पूर्ण इच्छा आपके मन में होनी चाहिये, यह नह नहीं कि किसी के

घर जाओ, तो केवल इस अभिप्राय से कि न जाने में शिकायत होगी। परन्तु यूं जाओ, कि उनके प्रेम से विवश होकर आप गईं।

सम्बन्धियों में फूट डालने और विष घोलने वाले एक दोष की ओर यहां विशेष ध्यान दिलाना आवश्यक है। जहाँ दो स्त्रियां बैठेंगी अनुपस्थित की बुराई करेंगी। फिर कहेंगी : "देखो बहिन, उन तक यह बात न जाने पाये।" अरी मूर्खा! तुम्हें ही अपनी जिह्वा पर काबू और कन्ट्रोल नहीं, तो दूसरी से क्यों ऐसी आशा रखती है? बात दूर चली जाती है और सम्बन्धों में इतनी कटुता आ जाती है कि कुछ पूछो ही न।

सम्बन्धियों से मेल मिलाप रखने में आप के या उनके धन का बाहुल्य या धन का अभाव कोई अन्तर न डाले। भाग्य के कारण दो सम्बन्धियों के बीच में धन का अन्तर तो हो सकता है, पर ऐसा कभी न मानना चाहिए कि धनवान अधिक शरीफ़ और अधिक मान्य भी हैं। रिश्तेदारी में तो मान्य वही है, जो दूसरों के काम आए। कोई केवल धनवान है और अन्य सद्‌गुणों से शून्य है तो रिश्तेदार को उस से क्या प्रयोजन? सम्बन्धी सभी आपस में बराबर का दर्जा रखते हैं। सबसे बड़ा प्रयत्न यह होना चाहिए, कि रिश्ते बरादरी वाले आप का आदर और सन्मान से नाम लें, चाहे वे अमीर हों या ग़रीब, या आप ही चाहे अमीर हों चाहे ग़रीब।

सम्बन्धी को अपनी भुजा का बल और जीवन का प्राण समझना चाहिए। सम्बन्धी यदि शत्रु भी होगा, तो आपत्ति में उसका हृदय आपकी ओर खिचेगा। मित्र आपके साथ बंधे हुए नहीं; उनकी कृपा है यदि वह किसी कठिनाई में आपका साथ दें। यह भी नहीं कहा जा सकता कि वे किस हद तक अपनी असुविधा

सहन करके आपका साथ निभा सकते हैं, परन्तु सम्बन्धी शब्द ही बताता है कि सम्बन्धी तो बंधा हुआ है। वह न चाहे तो भी, लोक लाज के लिए ही और बरादरी के दबाव के डर से भी, उसे साथ देना ही पड़ता है।

आप का सम्बन्धी व्यापार राजदर्बार इज़्ज़त उहदा आदि में बड़ा है तो आप भी लोगों से कहते हैं कि अमुक मेरा सम्बन्धी है। वह कई बार आप के काम भी आता है और कष्ट क्लेश भी हरता है। सम्बन्धी ग़रीब है तो इस में आप की मान हानि है। सो सब का कर्तव्य है कि पहले स्वयं ऊंचा उठे, और फिर सम्बन्धियों को ऊंचा उठाए। सब के साथ नम्रता से पेश आए, और बहुत कुछ न कर सके तो मधुर व्यवहार से तो सब को खुश रखे।

बहुत लज्जा के साथ स्वीकार करना पड़ेगा कि जिन्हें हम नहीं जानते, वे उन्नति के शिखर पर चढ़ जायें तो हमें कुछ बुरा नहीं लगता, परन्तु अपना कोई सन्मान या पद पा जाये या धनवान हो जाये तो बड़ी जलन पैदा हो जाती है और उसकी इज़्ज़त को बिगाड़ने का यत्न किया जाता है। उसकी कहीं हेटी हो तो खुशी मनाई जाती है। अपने इर्द-गिर्द दृष्टि दौड़ाएं, तो इस अवगुण की विद्यमानता को भली प्रकार अनुभव करेंगी।

आपके व्यवहार से सम्बन्धियों को आपसे दूर २ रहने की प्रेरणा नहीं मिलनी चाहिये। बिछड़ते २ बिछड़ जाओगी, मिलते-मिलते मिल जाओगी। कौन किसी का कुछ खाता है, अपने ही भाग्य का सब कोई खाता है। तिस पर भी ऐसों को बेशक मुंह मत लगाओ जो निखट्टू और अकर्मण्य हैं, तथा आपके यहां हराम खानेको पड़े हुए हैं। इतना जरूर है कि अपने धन सम्पत्ति का कभी अभिमान न करो; क्या पता कल क्या हो जाए।

(५) सहेलियां और उनके प्रति कर्तव्य—"मनुष्य अपनी संगति से पहचाना जाता है।" यह प्रसिद्ध लोकोक्ति है, जिसमें कूट २ कर सचाई भरी है। अच्छा अच्छे के पास बैठेगा, बुरा बुरे के पास, बुद्धिमान बुद्धिमान के पास, गंवार गंवार के पास। दूसरे शब्दों में यह भी कह सकते हैं, कि जो स्त्री या पुरुष उच्च आचार-विचार वालों के पास आते जाते हैं, वे स्वयं भी उच्च आचार-विचार वाले माने जाते हैं। इसके विपरीत जो स्त्री या पुरुष दुराचारी, झगडालू, बातूनी, फरेबी और नीच आचार-विचार वाले और बात २ पर झूठ बोलने वाले पुरुष या स्त्री के पास उठते-बैठते दीखें, उन्हें लोग उसी प्रकार का बुरा समझेंगे। कहते हैं :—

'ओछे के संग बैठ के, अपनी ही पत जाये।'

सो सुयोग्य और सुघड़ पत्नी को सखी सहेली बनाने में बहुत सोच-विचार से काम लेना चाहिये।

प्रत्येक स्त्री को एक अपने ही समान विचारों वाली, सुशील, सद्गुणी, दुःख-दर्द बांटने वाली तथा दुःख-सुख में काम आने वाली सखी-सहेली की आवश्यकता होती है। इसके बिना जीवन बड़ा रूखा फीका रहेगा। कोई मन की मीत सखी खोजने में यह देखना चाहिये कि वह आप से अधिक आयु वाली, अधिक अनुभवी, अधिक पठित, उदार चित्त, सुशील, थोड़ा बोलने वाली और मुहल्ले भर में प्रसिद्ध सुचरित्र स्त्री हो। इनमें से जितनी बातें उसमें हों, अच्छा है।

सखी सहेली बनाने में जल्दी नहीं करनी चाहिए। न किसी को कभी मन का भेद देना चाहिए। ऐसा न हो कि पीछे आपको कहना पड़े—"ऐसी सखी से तो शत्रु भला।

वे स्त्रीयां बड़ी भाग्यवान हैं, जो अपनी सास, जेठानी या बड़ी

ननद को सहेली बना लेती हैं। अपने से बड़ों को मित्र बना लेने में सर्वथा लाभ ही लाभ है। कहते हैं—"बड़े वृक्ष के पास जाओ, फल और छाया दोनों मिलेंगे; यदी फल नहीं तो छाया तो कहीं गई नहीं।" सुयोग्य पत्नी जीवन की सब प्रकार की बढ़ौतरियों के लिये अपने से बड़ों का आश्रय ले। धन ऐश्वर्य विद्या में बराबर की सहेली भी बहुत लाभदायक है। समान आयु वाली सुशील और त्यागशील सहेलियां एक दूसरे के लिये बहुत सुख, सन्तोष और सहायता का कारण बनती हैं। अपने से छोटी आयु वाली भली स्त्री को अपने अनुभव से कृतार्थ करें। छोटी सहेली से छोटी बहिन का सुख मिलेगा।

ऐसी स्त्रियां सहेली बनाने के योग्य नहीं, जो बातूनी हों, अड़ोस-पड़ोस की चुग़ली-निन्दा जिनका काम हो, घर के काम काज की ओर जिनका ध्यान कम हो; एक के जा, दूसरे के जा, यह खा, वह खा, यह ख़रीद, वह ख़रीद, अर्थात् बहुत बोलने, घूमने, खाने, खेलने का चस्का रखने वाली स्त्रियां सहेली बनाने के योग्य नहीं। उसे भी सहेली न बनायें, जो किसी स्वार्थ के लिये आपके समीप आती हो।

हो सके तो आर्थिक स्थिति में बराबर की सहेली बनाएं, क्योंकि आपस में लेन-देन भी होता है; आर्थिक समता न होने के कारण लेन-देन में घट-बढ़ हो जाना बहुत संभव है; अन्यथा दूसरी पर अनुचित भार पड़ता रहेगा। परन्तु इन बातों से बहुत ऊंची रहने वाली और बहुत प्रेम से सहेल निभाने वाली स्त्रियां सब युगों में और सब नगरों में पाई जाती रही हैं।

अच्छी सहेली एक अमूल्य रत्न है, जो एक बार हाथ आ जाने पर किसी कीमत पर भी नहीं गंवाना चाहिए। उसके दुःख-सुख में बहिनों से भी बढ़ कर काम आएं। समय आ पड़ने पर

आपका पति भी ऐसी सहेली की सेवा से आपको नहीं रोकेगा।

आशा है एन शिक्षाओं के प्रकाश में आप एक अच्छी सहेली वना सकेंगी। हां, बस एक या दो, बहुत नहीं ! एक दो अच्छी सहेलियां मिल जाना ही वड़ी बात है, शेष तो मन-बहलावा ही हो सकती हैं, परन्तु मन-बहलावा भी एक आवश्यक वस्तु है। (आगे 'गृहस्थ जीवन' के २८वें कर्तव्य में भी इस विषय पर पर्याप्त प्रकाश डाला गया है।)

(६) अड़ोस-पड़ोस तथा ग्रामवासियों के प्रति कर्तव्य—

पड़ोसी पूर्व परिचित हों या जान पहचान के न हों, अपने विचार, अपने धर्म और अपने बराबर के दर्जे के हों, या इन के साथ किसी बात की समानता न हो, पड़ोसी सर्वथा आदर के योग्य हैं। 'हमसाय मां प्यो जाये' पंजाब की एक प्रसिद्ध लोकोक्ति है, जिसका अर्थ है कि पड़ोसियों को भाई-बहन के समान समझना चाहिए, और उनको अपना बनाने के लिए सुशील पत्नी को उनके साथ भी वैसा ही वर्ताव करना चाहिए जैसा सम्बन्धियों के लिये ऊपर लिखा है। सच पूछो तो पड़ोस के सहयोग पर सब सुख शान्ति निर्भर है। सिर पीड़ा हो या शत्रु का सामना हो, सब से पहले पड़ोसी को ही पता चलता है और वही भागे चले आते हैं। यदी पड़ोसी के साथ अनबन हो, तो जितनी हानि पड़ोसी पहुंचा सकता है उतना अन्य नहीं। इस लिए हानि लाभ दोनों विचारों से पड़ोसी से बनाकर रहना चाहिए। सबका आयु के अनुसार मान करना चाहिए। पति के धन, अधिकार और ऐश्वर्य का पत्नी को गर्व नहीं करना चाहिए। भगवान् न करे, यदि आपकी स्थिति निर्धनता अथवा आर्थिक निर्बलता की है, तो सबके साथ माधुर्य, नम्रता और प्रेम का व्यवहार करने से आप के सब दुःख दूर हो जायेंगे। उन सब की सहानुभूति से आप को बहुत

लाभ पहुँचेगा, परन्तु ग़रीब पत्नी को ऐसा मिट्टी में नहीं मिल जाना चाहिए, जैसे—"ग़रीब की जोरू सब की भाभी।"

पड़ोसियों से स्वभाव न मिलना या अनबन होना, नित-नित का क्लेश और दुःख है। इस लिये पड़ोसियों से मिल जुल कर रहना चाहिए। उनके दुःख दर्द में झट पहुंचना चाहिए। यह भी जानना चाहिए कि किस का जीवन छिद्र से बचा हुआ है? प्रत्येक में कोई न कोई न्यूनता हीनता दोष आदि हैं; जितना पड़ोसी को उनका पता है, अन्य को नहीं। सो कभी पड़ोसी के दोषों की चर्चा न करनी चाहिए, अन्यथा तुम्हारी अपनी भी खैर नहीं। पड़ोसीके कारण थोड़ा घाटा भी किसी बात में सहना पड़े,तो सहर्ष सहो, इस में बड़ा लाभ समझो, सद्व्यवहार से पत्थर दिल भी मोम हो जाया करता है।

सौ यत्न करने पर भी यदि किसी से स्वभाव न मिले तो उससे सम्बन्ध न रखें; परन्तु झगड़ा करना शीलवती पत्नी के लिये बिल्कुल अनुचित है। प्रायः यही होता है कि अच्छे के साथ सब कोई अच्छे होते हैं। यदि अपने सद्गुणों से पड़ोस और ग्रामवासियों को पहले ही मोहित कर लोगी तो ऐसा अवसर आएगा ही क्यों?

(७) **मातृ-गृह के प्रति कर्तव्य**—ससुराल में जाकर मातृ-गृह को भूल न जाना चाहिए, परन्तु ऐसा भी न हो, कि ससुराल में मन ही न लगे; बार २ माँ-बाप के पास भागी जायें। दोनों ही बातें अनुचित हैं। मैकेकी बुराई ससुरालमें और ससुराल की मैके में कभी न करें। यदि माता-पिता ने धनवान घर में आपको व्याह दिया है, तो मैके जाकर कभी अपनी ऐसी अमीरी मत दिखाओ, जिसे माता-पिता अपना अपमान समझें। यदि निर्धन

घर में व्याह दिया है, तो ताने व उलाहने से उनका नाक में दम मत कर दो। जो होना था सो हो गया; अब अपनी योग्यता से बुराई को भलाई में बदल डालो। भाई भाभी से किसी प्रकार का लोभ लालच मत रखो, उनके पास जाकर अधिक दिन डेरा न डाल दिया करो। अपने प्रेम और सद्व्यवहार से उन्हें अपना प्रशंसक बना लो, ताकि उनके मन में आपको बुलाने की चाह बनी रहे।

कई पत्नियां इस कारण भी बदनाम हो जाती हैं, कि पति के गाढ़े पसीने की कमाई भाई बहिनों के कपड़े लत्ते बनाने में खर्च कर देती हैं। न ही इस बात में कोई बुद्धिमता है कि अपने छोटे भाई बहिनों की ओर से हाथ ही खींच लें, न ऐसा ही करें कि हर दूसरे चौथे दिन मैके की यहाँ वहाँ की सहेलियों को पत्र ही लिखती रहें, न ऐसा हो कि ६-६ मास उनकी सुध ही न ली जाए। सब काम अपनी सीमा के अन्दर ही अच्छे होते हैं।

मातृ-गृह के प्रति एक यह भी कर्तव्य है, कि उस ग्राम या गली का कोई व्यक्ति आप के यहाँ आए, तो उसका अच्छा सत्कार किया जाय। इस में आप के मातृ-गृह की बड़ाई है। पर-पुरुष चाहे मैके से आता हो, चाहे कहीं और से, उस के साथ युवा स्त्री का बहुत खुली लम्बी बात-चीत करना उचित नहीं। लज्जा-धर्म की यही मांग है।

(८) संतान के प्रति कर्तव्य—यह बड़ा विशाल विषय है। सार यह है कि बच्चों के स्वास्थ्य और शिक्षा के साथ साथ उनके शील, आचार और विचार की उत्तमता की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये। उनके मन बुद्धि के विकास और आत्मिक उत्थान की ओर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। वे हंसमुख हों, न कि हर

छोटी बड़ी बात पर रो पड़ने वाले, या लाल मिर्च का रूप धारण करने वाले।

स्त्री की एक बड़ी परीक्षा उसकी सन्तान का सभ्यता पूर्वक उठान है। अभी वह बोलना और खड़ा होना ही आरम्भ करता है कि उसका शिक्षण आरम्भ हो जाता है। डेढ़ वर्ष की आयु में शिक्षिता माताएं उसे अपनी २ सभ्यतानुसार नमस्ते, नमस्कार, जयहिन्द, सलाम, हाथ मिलाना, शेक हैंड सिखाने लग जाती हैं। हंस मुख बनाना भी माता पर निर्भर है। साफ़ सुथरे हंसते खेलते बालक विवाह उत्सव आदि के समारोहों में भूषण होते हैं, भूषण। सब उन्हें देख २ कर, बुला २ कर, गोद में ले २ कर निहाल होते हैं। ऐसे बच्चे की माता गर्व से फूले नहीं समाती। क्यों न वह गर्व करे, उस बच्चे पर उसने बहुत परिश्रम किया है, और अब सब उसे, इस हंसती बोलती गले मिलती गुड़िया की माता होने पर वधाई देते हैं।

कई स्त्रियां कहती हैं कि "यह सब परमात्मा की देन है, सिखाने विखाने से कुछ नहीं बनता।" झूठ बात। जो शेर का बच्चा, हाथी का बच्चा, घोड़ी और बन्दरिया का बच्चा, सर्कस के पशु-शिक्षक के सम्पर्क में आ गया, वह क्या कुछ सीख गया, इसे सर्कस देखने वाले जानते हैं। शेर, कुत्ता, बिल्ली, बकरी, भेड़िया, तोता सब एक पात्र में से खाते हैं। सर्कस में हाथी की पीठ पर शेर, शेर की पीठ पर बकरी, बकरी की पीठ पर बन्दर और बन्दर की पीठ पर तोता, हमने बैठे देखे। एक बन्दर ने थाली में धरे सब चावल बकरी को खिला दिये, स्वयं एक दाना तक अपने मुंह में न डाला; अन्त में बकरी का मुंह भी अपने हाथ से साफ कर दिया। गांव वालों ने सर्कस नहीं देखा तो बन्दर बकरी का खेल तो देखा है। कैसे मजेदार खेल करते हैं कि हंसते २ पेट में बल

पड़ जाते हैं। मदारी जंगल से बन्दरों के बच्चे पकड़ लाते हैं और उन पर परिश्रम करके उन्हें मनुष्यों की नकल करना सिखा देते हैं। यह तो पशुओं के बालकों पर शिक्षण का प्रभाव है, फिर भला मनुष्य के बालकों पर क्यों प्रभाव नहीं होता? आपके नित्य के अनुभव की बात कहता हूँ। ६-७ वर्ष की आयु में स्कूल जाने वाले बच्चे दस तक के पहाड़े सीख लेते हैं; उसी आयु के गौएं चराने वाले अपने भाइयों के साथ जंगल में जाने वाले बालक तो पहाड़े नहीं जान जाते! बीस तक गिनती भी नहीं जानते। सो समझदारी, सभ्यता, सुव्यवहार सब सीखने सिखाने की बातें हैं। माताओं को बच्चों को सभ्य और सुघड़ बनाने में बड़ा परिश्रम करना चाहिये।

स्कूल में मास्टर लोगों के पास बच्चा पांच-सात घंटे ही रहता है, अधिक समय तो माता के सामने रहता है, अपनी गली में खेलता है, गली के मित्रों के साथ रहता है। उसकी सब आदतों की नींव माता-पिता की देख भाल के अन्दर होती है। माता-पिता अन्धे हों तो और बात है, अन्यथा बच्चे का शराफ़त और सुघड़ता से उन्नत होना, अथवा गाली-गलोच, असभ्य व्यवहार आदि रूप में पतन होना, सब का उत्तरदायित्व माता पिता पर है; माता का उत्तरदायित्व विशेष है। उस बालक की माता को नमस्कार है, जो पढ़-लिख कर बड़ा बन गया; जो शैतान बेईमान डाकू धोखेबाज आदि हुआ उसकी माता को फिटकार है।

एक माता ने तख़्ती पुस्तक दवात आदि चुरा लाने पर बालक को न टोका, तो लाखों की चोरी की उसकी हिम्मत बढ़ गई। जब पकड़ा गया और फांसी की सजा पाई तो मरने से पूर्व माता से बात करने की उसने इच्छा प्रकट की। माता के कान में बात करने लगा कि "तू ही मेरी फांसी का कारण है जिस ने मुझे पहली

छोटी-सी चोरी पर उत्साहित किया," और यह कहते२ मां का कान अपने दांतों में भींच लिया। तब से यह शिक्षादायक कथा बहुत प्रचलित हो गई। मां ही बच्चे के सौभाग्य या दुर्भाग्य की निर्माता है। मैं पूर्व जन्म को भी मानता हूँ, और पूर्व जन्म में किये पाप-पुण्य के अनुसार अच्छे बुरे घर जन्म लेकर सुख दुःख भोगने के सिद्धान्त को भी मानता हूँ। भगवान् कृपालु भी है और न्यायकारी भी। वह अन्धाधुन्ध किसी को मैला उठाने के घर, और किसी को राजा के घर में जन्म नहीं दे देता। पूर्व-जन्म के कर्मानुसार एक परिवार में कन्या या पुत्र के रूप में जन्म हो जाने पर उस बालक को सभ्य और शिक्षित बनाने का कर्म माता का है। पूर्व-जन्म के कर्मानुसार तथा मुस्लिम ईसाई धर्म के 'तकदीर' (Fate) के सिद्धान्तानुसार पुरुषार्थ और 'तदबीर' के द्वारा धन विद्या बल रोज़गार सुयश नेकनामी आदि सब सुखों की प्रप्तियों का विधान है। किसी को हाथ पर हाथ धरे बैठे नहीं देखा कि प्रारब्ध मुंह में रोटी डाल देगी। तदबीर अबोध को सुबोध बना देगी। सो बालकों को श्रेष्ठ बनाने में पूरा प्रयत्न माताओं को करना चाहिए।

बच्चे बाहर के लोगों की गोद में जाने, फिर उन्हें नमस्ते आदि करने, फिर अपना नाम बताने, फिर अपनी श्रेणी में कितनों से अच्छा और कितनों से कमज़ोर होने आदि प्रश्नों का उत्तर देने में विभिन्न २ व्यवहार करते हैं। कई बालक माता के ज़रा से इशारे पर आप से आप भजन गीत प्रार्थना सन्ध्या के मन्त्र सुनाने लग जाते हैं। कई मां की साढ़ी में मुंह छुपाते चले जाते हैं। ये सब बातें एक सुघड़ पत्नी के विचारने योग्य हैं। उनकी झिझक और संकोच दूर करने योग्य हैं।

बालक संसार में छोटी से छोटी और बड़ी से बड़ी घटना

अथवा वस्तु की बात जानने के लिये सब से अधिक अपनी माता के पास जाता है। उसकी उपयुक्त उठान और उन्नति के लिये माता बालक को धैर्य से उत्तर दे। और दूसरों से भी जानकारी प्राप्त करके बालक का सन्तोष कराए। कई मातायें बच्चे को झिड़क कर चुप करा देती हैं। आप ऐसी न बनें। बचपन की सीखी बातें पत्थर की लकीर के समान बच्चे के दिल दिमाग़ पर अङ्कित हो जाती हैं। पृथ्वी गौ के सींग पर खड़ी है, और भूकम्प तब आता है जब वह थक कर सींग बदलती है, तथा कई धर्मों के पुराणों की अन्य बे-सिर-पैर की बातें, जो हम जैसे जन साधारण की भी समझ से बाहर हैं और मूर्खता पूर्ण प्रतीत होती हैं तो बालकों के लिए तो बहुत भयानक सिद्ध होंगी; ऐसी बातों से बालकों के बोध की नींव को दूषित नहीं होने देना चाहिये। इन गाथाओं के ठीक होने की जो युक्तियां उन पुराणों (ओल्ड टैस्टैमेंट Old Testament) आदि के मानने वाले देते हैं, वे बालकों की बुद्धि में आने की नहीं। बालकों को सृष्टि के साधारण और नित्य नियमानुसार ही घटनाएं और वस्तुएं समझ आ सकती हैं और वैसे ही उनको समझायें। अयोध्या के एक बालक ने एक सनातनी माता से पूछा : "माताजी ! आप मूली क्यों नहीं खातीं ?" मां ने उत्तर दिया : "बेटा ! वह सीता जी की विष्ठा से उपजी है," और आगे माता ने बालक को सीता जी और लक्ष्मण जती की तत्सम्बन्धी कथा सुना दी। तिस पर भी बालक का सन्तोष न हुआ, तो उसने कहा "पिता जी तो खाते हैं, सुभाष भाई जी भी खाते हैं।" माता ने उत्तर दिया : "बेटा ! वह इस बात को नहीं मानते, इस लिये खाते हैं।" मेरे सामने बालक ने कहा "तो मैं भी नहीं मानूंगा।" सो ऐसी कुतर्क शिक्षा के असंगत बोझ से बच्चों के दिमाग़ को नहीं लादना चाहिए।

बच्चे शरारतें करते हैं। शैतानी और शरारत में फर्क है। भगवान कृष्ण भी नटखट थे। परन्तु जितनी शैतानी की बातें उनके नाम पर लिखी गई हैं, वे गीता के ऊंचे उपदेष्टा को केवल कलंकित करने को हैं। बच्चा कुछ शरारत न करे, और भैंस के गोबर की तरह मुर्दा और शरीफ ही शरीफ हो, उस में कोई चुस्ती हंसी मजाक का स्वभाव न हो, तो वह रोगी है। प्यारी २ और किसी को कष्ट न देने वाली शरारतों पर बच्चे को मारना ठीक नहीं। संसार में तरक्की उन ही लड़कों ने की है जिन्होंने बाल्य-काल में लोगों का ध्यान निज कौतकों द्वारा अपनी ओर ज़बरदस्ती खैंचा। नटखट समझदार और चुस्त लड़का अथवा लड़की सीधे मार्ग पर डाले जाएं तो सर्व श्रेष्ठ बन जाते हैं।

नकल करना बच्चों का स्वभाव है। माता पिता उनके सामने सदा अच्छे काम और अच्छी बातें करें, तथा उनको कुछ अच्छे नवयुवकों और पूर्वजों की बातें सुनाते रहें, ताकि उन पर अच्छे संस्कार पड़ें। बच्चों के सामने किसी से झूठा व्यवहार करना, झूठी डींग मारना बच्चों को भी ४२० और ठग बना देता है। मदिरा, बीड़ी और विषय विलासिता की चर्चा माता पिता से बच्चे में प्रविष्ट कर जाती है। सिनेमा भी नकल की प्रायः गन्दी सामग्री बच्चे के सन्मुख उपस्थित करते हैं। सिनेमा से उन्हें रोकना चाहें तो पहले खुद रुकें, अन्यथा मास दो चार में अपनी देखी और पसन्द की हुई पिक्चर देखने की इजाज़त दें। किसी बुराई से उन्हें रोकना हो तो उस बुराई से नुकसान उठाने वालों की दुर्गती की कहानी उनको सुनाएं। किसी की आपबीती या जगबीती सुनकर वे अधिक प्रभावित होते हैं।

बार २ डराने धमकाने से बच्चे ढीठ हो जाते हैं। ज्यादा ढीठ तब होते हैं जब कसूर करने पर भी ज़बानी ही ज़बानी डराया जाय. और सचमुच कान कभी न ऐंठे जायें।

जो बच्चा बुद्धिमान नहीं दीखता, मानो उसकी बुद्धि पर जंग चढ़ा है। जिस प्रकार लोहे की कढ़ाई का जंग मांजने से चला जाता है और वह चमक उठती है, वैसे ही माता पिता गुरु जनों की लगातार शिक्षा से बालक की बुद्धि चमक उठती है। मान लो कि बुद्धिमान एक ही बार से समझ लेता है तो अल्पबुद्धि चार बार समझाने से समझ जायगा, पर समझेगा तो ऐसा पक्का कि फिर सीखी बात पत्थर की लकीर की तरह पक्की हो जायगी।

बच्चों का किसी बात पर हठ करना जब कि वह हठ अनुचित हो, बुरा है। मातृ-वात्सल्य में ऐसा तो किया जा सकता है कि "आज तो मान लेती हूँ, फिर कभी न मानूंगी।" परन्तु वही हठ दुहराए, तो आकाश फट पड़ने पर भी वह जिद कदापि पूरी न करनी चाहिए, आप से आप सीधा हो जाएगा। पड़ोसी कहेंगे कि कैसी निर्दई हो, परन्तु यही निर्दयता उस के लिए अमृत है। जहां तक बन पड़े बालक पर हाथ न उठाना चाहिए। पर हाथ उठाना ही पड़े, तो इतने हाथ तो लगाओ कि कुछ दिन याद तो रहे उसे। फिर महीनों जरूरत नहीं समझनी चाहिए। ये सभी सन्तान के प्रति कर्तव्य हैं। कर्तव्य में मीठा २ पौष्टिक पदार्थ खिलाना भी है और ज्वर नाशक तथा रक्त शोधक (शिक्षा रूपी) कड़वी दवाई पिलाना भी है।

उस समय जब कि बच्चे की भूल पर उसे दण्ड देने की आवश्यकता होती है. बहुत से माता पिता उसकी उपेक्षा और लापरवाही कर जाते हैं, और जब उनकी भूल साधारण होती है, तो अत्यन्त कठोर दण्ड देते हैं। यह दोनों प्रकार की मूर्खताएँ बच्चे को ढीठ, अवज्ञाकारी और माता पिता का विरोधी बना देती हैं। एक और कारण बच्चों के बिगड़ जाने का यह भी होता है, कि माता बच्चे को उसकी किसी भूल पर दण्ड देने लगती है तो

साम बीच में आ कूदती है और बच्चे को बचा कर ले जाती है, कभी पिता बच्चे को कुछ कहने लगता है तो बच्चे का पक्ष लेते हुए पत्नी--पति से झगड़ने लगती है। यह सब बुरा है। धैर्य, दूरदर्शिता और बुद्धिमत्ता से काम लेना चाहिये। सन्तान के साथ व्यवहार करने का उच्च सिद्धांत हमारे शास्त्रों में दिया गया है :-

"लालयेत् पञ्च वर्षाणि, द्वादश वर्षाणि ताड़येत्।
प्राप्तेतु षोडशे वर्षे, पुत्रं मित्रवदाचरेत्॥"

अर्थात्—पांच वर्ष की आयु तक बच्चे को लाड प्यार से रखो, कभी हाथ मत उठाओ; फिर बारह वर्ष की आयु तक यथा स्थिति कभी नर्म कभी गर्म; इसके पश्चात् १५ वर्ष की आयु तक खूब डांट कर रखो, जब १६वें वर्ष में पुत्र तथा पुत्री प्रवेश करें, तो उनके साथ मित्र तथा सहेली का सा व्यवहार किया जाये। बहुत से माता-पिता बच्चों के १५-१६ वर्ष की आयु का हो जाने के पश्चात् उनकी देख-भाल छोड़ देते हैं। वही तो बनने बिगड़ने के दिन हैं। उनके विवाह तक उनका प्रेम पूर्वक और न्यायपूर्वक संरक्षण करना चाहिए। जितनी स्वतन्त्रता के वे अधिकारी हैं, उससे भी आंख नहीं मूंदनी चाहिए। गर्भ स्थिति से लेकर बच्चे के ४ वर्ष की आयु तक पालन-पोषण, बच्चों के रोगों की सरल-चिकित्सा दूध पिलाने छुड़ाने, दांत निकलने में सावधानी आदि का विस्तृत वर्णन पृथक पुस्तक में लिखा गया है, जिसका नाम "गर्भवती प्रसूता और बालक" है। लगभग ३०० पृष्ठ—२४ चित्र हैं। युवा लड़के लड़कियों के सम्बन्ध में माता पिता के जो कर्तव्य बढ़ जाते हैं, उन सब का वर्णन बहुत आवश्यक है। इस सम्बन्ध में एक विस्तृत पुस्तक लिखने का दृढ़ संकल्प है, जिसमें उनके विद्यार्थी-पन से विवाहित होने तक के कृत्यों के विषय में अनमोल सम्मतियां दी जायेंगी।

खाने-खेलने की कोई वस्तु घर में आ जाए तो कई बच्चे दूसरे किसी को हाथ नहीं लगाने देते। भाई बहनों में मिलकर खाने का खेलने का बच्चों में स्वभाव डालना सुघड़ स्त्री का परम कर्तव्य है। इससे मिलता-जुलता बच्चों का एक और दोष भी दूर करना चाहिए। बच्चे में यह बात तो अच्छी है कि जो वस्तु उसे खेलने पढ़ने आदि के लिए दी जाय, वह उसे संभाल कर रखे, पर कभी दूसरों को आवश्यकता होने पर भी हाथ न लगाने दे यह बुरा है।

कई बच्चे प्रतिदिन खाने पीने के समय पर बिगड़ते हैं कि "आज घर में बनी कोई शाक सब्जी आदि मुझे पसन्द नहीं;" कोई कहता है प्रतिदिन उड़द की दाल बने; कोई कहता है उसे प्रतिदिन खांड की चूसनी (लाली पैप) मिले; कोई अचार का शौकीन है, तो कोई जलेबी का; कोई शाक नहीं खाता, कोई शलजम कद्दू मूंग की दाल नहीं खाता; बल्कि शलजम कद्दू मूंग की दाल उसे खाते हैं। ये सब धैर्य पूर्वक सुधारने योग्य हैं।

बच्चों को खाने को तो सब कुछ घर में मिल ही जाता है, पर बाज़ार में या गली में अपने हाथ से कुछ खर्च करने का शौक भी तो बड़ी चीज़ है। भिन्न २ पदार्थों पर राल टपकाना बुरा है। उन्हें जेब खर्च के पैसे बचाने और कोई बड़ी और बड़े काम की चीज खरीदने का लालच देने से उन्हें कुछ बचाने और जोड़ने की आदत हो जाएगी।

जिन घरों में नौकर होते हैं, उनमें लड़के लड़कियां बहुधा नौकरों के साथ, चाहे वे नौकर कितनी ही बड़ी आयु के हों, बहुत उद्दण्डता, अभिमान और तिरस्कारयुक्त व्यवहार करते देखे गये हैं। माता पिता को उन का सुधार करना चाहिये, नहीं तो वे संसार से ठुकराए जायेंगे।

श्रीमति रज़िया बेगम के बच्चों को प्रातः उठने की आदत है।

जो निमाज़ पढ़ सकते हैं वे निमाज़ पढ़ते हैं, जो छोटे हैं और नहीं पढ़ सकते, उन्हें भी सम्मिलित होना पड़ना है, ताकि निमाज़ की आदत पड़ जाए। उन्हें माता प्रतिदिन १४ सद्गुण धारण करने का संकल्प स्मरण कराती है :—(१) माता, पिता, आचार्य, और सम्बन्ध तथा आयु और विद्या में बड़ों का सन्मान। (२) छोटों से प्रेम और उदारता का व्यवहार। (३) भाई बहिनों से किसी बात और किसी अवसर पर भी न झगड़ना। (४) ज़बान पर कोई गन्दा शब्द और गाली न लाना (५) अड़ोस-पड़ोस और मनुष्य मात्र से आदर का व्यवहार। (६) अन्धे, लंगड़े, लूले, विधवा, अनाथ, दीन, दुखी की सहायता। (७) निराभिमानता। (८) सत्य भाषण और वचन-पालन (९) सब काम समय पर करना। (१०) अनुपस्थित की बुराई न करना। (११) मनुष्य, पशु, पक्षी और निर्बल को कदापि दुःख न पहुँचाना। (१२) चोरी न करना। (१३) बीड़ी सिगरेट और पान का प्रयोग न करना। (१४) खुदा (परमात्मा) को सदा याद करना और अपने अङ्ग संग समझना।

कपड़ों के विषय में बालकों में बड़ा भेद देखा गया है। कई सुबह से शाम तक अपने कपड़े साफ सुथरे रखते हैं, कई इतनी लापरवाही से उठते बैठते और विचरते हैं कि ३-४ घंटे में अपने कपड़े गंदे कर देते हैं। यह सब माता के शिक्षण के तारतम्य के कारण है। इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिये।

यह ६-८ वर्ष की आयु में ही प्रायः होता है कि प्रत्येक वाक्य में 'साला' आदि शब्द प्रयोग करने की बान पड़ जाती है। ऐसे बच्चों को माताओं ने रोका तो होगा, पर बड़ी आयु तक उनकी गंदी आदत का रह जाना जिताता है कि इस बान के छुड़ाने का कठोर यत्न न किया गया। मैंने अपने एक साथ खेलने वाले प्रथम

श्रेणी के सहपाठी को गाली दे दी। मेरी माता सुनते ही रसोई से छुरी लेकर निकल आई: "हरनाम! जो तेरे मुंह से फिर गाली सुनी तो इस छुरी से ज़बान काट लूंगी।" छुरी क्या थी, अच्छा भला छुरा था। अब तक उसकी याद मुझे डरा देती है। दूसरी श्रेणी में एक दिन रमज़ान, मैं और लधाराम अपने गांव के स्कूल में न गए। मास्टर जी ऐसों के पीछे ४ लड़के भेज देते थे कि "पकड़ लाओ भगोड़ों को।" रमज़ान की प्रार्थना पर उस की मां ने उसे छुपा दिया, पर मेरे छुपने का यत्न करने पर मेरी माता ने मुझे पकड़ा दिया, और मैं स्कूल जाकर पिटा। तब मैं कहता था, माता ने मुझ पर बड़ा जुल्म किया। अब मानता हूँ, यह सब विद्या और ऐश्वर्य माता जी की उस दूरदर्शिता के कारण है। रमज़ान अब भी घास खोदता है। माता के यथासमय व्यवहार ने इतना अन्तर ला दिया।

सो माताओं के बड़े २ कर्तव्य सन्तान के प्रति हैं; और उस कर्तव्य पालन के बड़े २ उत्तम परिणाम हैं। यह सब शिक्षा बालकों के लिए ऐसी है, जैसे नाव के लिए चप्पू या पक्षी के लिये पंख।

(६) परमात्मा के प्रति कर्तव्य—यह वह कर्तव्य है, जिसके स्मरण आते ही आदर से सिर झुक जाता है। जिसने हमें सर्वश्रेष्ठ प्राणी बनाया, ज्ञान की ज्योति से अलंकृत किया और प्रेम के धन से मालामाल किया: आंख, कान, नाक, जिह्वा प्रदान करके हमें सुन्दर दृश्यों, सुहावने गीतों, सुगंधित पुष्पों और स्वादिष्ट भोजनों का आनन्द उठाने के योग्य बनाया। चन्द्रमा, पृथ्वी, समुद्र, जल, वायु, वन, उपवन, फल, फूल हमारे सुख के लिए बनाए। हमें बुरे और भले को पहचानने की बुद्धि प्रदान की। बचपन में हमारे पालन के लिए माता के स्तनों में दूध और

हृदय में प्रेमस्रोत बहाया। किम्बहुना, जो पग २ पर हमारी रक्षा करता है, यदि उसकी आज्ञा का भली भांति पालन करें और सचाई हमारा नियम हो, तो वह हमारी प्रत्येक प्रार्थना स्वीकार करता है। कोई थोड़ा सा भी उपकार कर देता है तो हम हज़ार बार उसके प्रति कृतज्ञता का प्रकाश करते है; परन्तु परमात्मा, जिसकी दया अपरम्पार है, क्षण-क्षण में और बात-बात में जिसके हज़ारों उपकार हम पर हैं; कई बार उसका स्मरण तक हम नहीं करते। यह मनुष्यता के विरुद्ध है।

उचित है कि दुःख में, सुख में, खाते-पीते, उठते-बैठते, जागते-सोते, उसे इस प्रकार स्मरण रखें, जिस प्रकार आप अपने प्रीतम का स्मरण रखती हैं। प्रातः समय नियम पूर्वक उसका ध्यान करें; उसके किए उपकारों के लिए कृतज्ञता प्रगट करें; अपनी दुर्बलताएँ दूर करने के लिए उससे शक्ति और बल मांगें; सद्गुणों की प्राप्ति के लिए उससे सहायता मांगें; अपने सुन्दर बच्चे को देखें तो आपके मन में उसका ध्यान आए, जिसने आपको वह प्रदान किया है। घर में अनाज, रुपया, गौ, भैंस आदि को आता देखें तो उसके प्रति कृतज्ञता भाव पैदा करें, जिसने आप पर यह कृपा की है। यदि कोई दुःख या विपत्ति आ पड़े तो भी उसी का ध्यान करें, क्योंकि वही उसे मिटा सकता है।

शोक है कि धनवान मनुष्यों की आंखें धन दौलत ने चुन्धियां रखी हैं। उनको न तो परमात्मा का नाम अच्छा लगता है और न वे अच्छे लगते हैं, जो परमात्मा का नाम लेते हैं; प्रत्युत वे उनकी हंसी उड़ाते हैं; धनवानों को तो सबसे अधिक परमात्मा की ओर झुकना चाहिए, क्योंकि धन के रूप में परमात्मा की उन पर विशेष कृपा है। धनवान बहिनों से विशेष रूप से प्रार्थना करूंगा कि वे इस भूल को समझें और प्रति दिन अपने घरों में गीता, उपनिषद् तथा अन्य धर्मग्रन्थों की व्याख्यानमाला द्वारा सब

को परमात्मा की ओर झुकाएँ। प्रतिदिन धार्मिक ग्रन्थोंका स्वाध्याय करने से आत्मिक उन्नति होती है। सच्चे तथा विद्वान सन्त-महात्माओं के उपदेश पति को साथ ले जाकर सुनने जाया करें :—

एक घड़ी आधी घड़ी, आधी से भी आध।
तुलसी संगत साधु की, हरे कोटि अपराध ॥
सुत दारा अरु लछमी, पापी के भी होय।
संत समागम हरि कथा, तुलसी दुर्लभ होय ॥

साध, सन्त, महात्मा, पीर-फ़कीर सब धर्मों में हैं, जो जनता को अपने सदुपदेशों से कृतार्थ करते फिरते हैं, परन्तु किसी की लम्बी दाढ़ी, भोले भाले रूप, गेरुए कपड़े, ज्ञान-ध्यान की दुकानदारी, तप त्याग के आडम्बर पर तुरन्त न भूल पड़ना; ऐसे बहुत से बगले-भक्तों ने स्त्रियों के सतीत्व और धन सम्पति पर छापा मारा और उनका सदा के लिए सर्वनाश कर दिया। ये लोग धनी विधवाओं की खोज में विशेष रूप से रहते हैं। उनका सिद्धान्त यह होता है कि—

चेला चाँटा कभी न मूंडे, जब मूंडे तो चेली।
चेला देगा धेला पैसा, चेली देगी थैली ॥

स्त्रियां बहुत शीघ्र विश्वास कर लेती हैं और धोके में आ जाती हैं, सचेत रहना। ऐसों के प्रशंसकों तथा निन्दकों—दानों प्रकार के व्यक्तियों से उनके क्रियात्मक जीवन के विषय में बहुत पूछताछ करनी चाहिए।

सच बोलो, पराए माल की ओर दृष्टि उठा कर भी न देखो, जो कुछ ईश्वर ने दिया है उसी से सन्तुष्ट रहो और सच्चे प्रयत्न व परिश्रम से अधिक पैदा करो। अपने पति के अतिरिक्त किसी को अपने प्रेम का पात्र मत बनाओ। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार से बचो; क्षमाशील बनो और दूसरों के अपराधों

की उपेक्षा करने का स्वभाव बनाओ। कृतघ्न मत होओ, दूसरों की सुख सम्पत्ति देख कर मत जलो। अपनी इन्द्रियों और मन को वश में रखो, खोटी स्त्रियों की संगत में मत बैठो, प्रत्येक के साथ भलाई का वर्ताव करो, निर्धन और दुःखियों की सहायता करो। विशेष करके यही परमात्मा की आज्ञाएं हैं और सुशील पत्नी को इनका पालन करना चाहिये।

(१०) अतिथियों के प्रति कर्तव्य—यह बात प्रायः देखी जाती है कि अतिथि पढ़ा लिखा हो या अनपढ़, परन्तु धनवान है तो उसका बड़ा आदर किया जाता है, उसको अधिक से अधिक आराम पहुंचाने का यत्न किया जाता है, तथा उनके लिए खाने पिने की और अन्य सुविधाएं प्रस्तुत करने में सब घर वाले विशेष रुचि रखते हैं। इस के विपरीत ग़रीब स्त्री पुरुष आ जाएं या बुलाए जाएं तो उन की ओर कोई विशेष ध्यान नहीं दिया जाता, और यदि उन की सुविधा की खाने पीने सोने आराम करने आदि की सामग्री यथोचित ढंग से नहीं जुटाई गई, तो उस की बहुत परवाह नहीं की जाती; इतना ही नहीं, यदि वे इस अवहेलना की शिकायत करें तो उल्टा उन ही की बाबत कह दिया जाता है कि इन के दिमाग़ बिगड़ गए हैं।

श्री बशीर हसन को मुस्लिम स्त्रियों के विषय में आतिथ्य सम्बन्धी इस प्रकार की दोषपूर्ण मनोवृत्ति की शिकायत है, परन्तु मेरा विचार है कि हिन्दु मुस्लिम सभी इस मनोविकृति के भागी हैं और इस में सुधार की आवश्यकता है। ग़रीब का हृदय बहुत कोमल होता है, वह सुव्यवहार और दुर्व्यवहार से अत्यधिक प्रभावित होता है। अमीर की ओर कुछ कम ध्यान दिया जाए, तो संभवतः वह इसे मन में भी न लाए; परन्तु ग़रीब के हृदय में तो सदा के लिए छेद हो जाता है। इस के विपरीत ग़रीब का थोड़ा

सा ही सत्कार किया जाए तो वह मरते दम तक चरणों का दास बनकर रहता है। सो आतिथ्य में अमीर गरीब सब पूरे २ ध्यान और पूरे २ सत्कार के अधिकारी हैं। सुघड़ और सुयोग्य पत्नी यह कभी न भूलेगी।

(११) देश और जाति के प्रति कर्तव्य—बहुत गम्भीर विचार किया जाये तो सिद्ध होगा कि एक जोड़े के विवाह का प्रभाव चार पर पड़ता है—पति पर, पत्नी पर, सारे परिवार पर, और सारे देश व जाति पर। सम्भव है विवाह के पश्चात् पति और पत्नी का जीवन अनंत सुखपूर्ण आनन्दरूप पुष्प-वाटिका बन जाय या कलह क्लेश युक्त कांटों से भरपूर जंगल। इस विवाह के कारण या तो दो परिवारों की सब उलझनें सुलझ जाएँ, या एक अच्छे सुलझे हुए परिवार में उलझनें ही उलझनें पैदा हो जायें, यह सब सम्भव है।

विवाह का प्रभाव देश और जाति पर भी कम नहीं पड़ता। विवाह के पश्चात् सम्भव है कि एक दूसरे के जीवन और स्वभाव के प्रभाव से इन को गली, गाँव, देश और जाति की भलाई का शौक पैदा हो जाये या स्वार्थी तथा विषयलोलुप बनकर ये देश और जाति के विनाश का कारण बन जाएँ, जैसे कि आजकल कई महानुभाव ब्लैक-मार्किट, घूस या अन्य स्वार्थवश अपने २ तुच्छ लाभ के लिये देश और सरकार को अधिक से अधिक नीचा दिखाने में सहायक हो रहे हैं। कई लोग एसम्बलियों और सरकारी नौकरियों को अपने स्वार्थ के लिए प्रयोग करते हुए प्रजा को दोनों हाथों से लूट रहे हैं। कई इसी प्रकार के पतियों का धर्म परायणा युवतियों पर यह प्रभाव हुआ है कि उनका संध्या पाठ आदि धर्म-पत्नी बनते ही छूट गया।

अच्छा, एक और दृष्टि कोण से भी देश जाति के प्रति कर्तव्य सुझाया जाता है। जिस युग में से हम गुज़र रहे हैं, यह पैसे का युग है। देश और जाति के सब लोगों के आपस के सम्बन्ध रुपये पैसे के आधार पर बन और बिगड़ रहे हैं। किसी व्यक्ति की योग्यता, व्यवहार—इन दो पर भी बहुत कुछ देश जाति का उत्थान और पतन निर्भर है, इस में संदेह नहीं।

जिस के पास रुपया है या रुपया कमाने के उसके पास बहुत साधन हैं, यदि वह समझदार और नियमित जीवन रखने वाला है, तथा देश और जाति के लिए हित भावना रखता है, तो सैंकड़ों के रोज़गार की समस्या को हल कर सकता है, कितने ही स्कूल, कालिज, पुस्तकालय, अनाथालय, चिकित्सालय, घरेल दस्तकारी आदि संस्थाओं का संचालन कर के देश और जाति की महान सेवा कर के अपना जीवन सफल कर सकता है। अनेकों धर्म भाव और त्याग भाव वाली देवियों ने अपने पतियों से ऐसे महान कार्य कराए हैं। ईंट पत्थर के मन्दिर तो अनेकों पड़े हैं, जीते जागते मनुष्यों को सुखी बनाने में देवियों का बड़ा हाथ होना चाहिए।

पैसे वाले दो प्रकृतिओं के अधिक पाय जाते हैं। एक वे जो कंजूस, महा कंजूस, 'चमड़ी जाए पर दमड़ी न जाए' बुद्धि वाले, वे जीते जी कोई परोपकार का कार्य अपने हाथों न कर जाएंगे। दूसरे वे जो चापलूसों और बदमाशों की वाह वाह पर हज़ारों लाखों विनष्ट कर देंगे। जिन धनवानों के सन्तान नहीं, उन में कंजूस भी बहुतेरे देखे, और फ़जूल खर्च भी बहुतेरे। इन का यह कहना है कि पीछे किस के लिए छोड़ना है, उड़ा जाओ सब रंग रलियों में। वे बुढ़ापे में अत्यन्त दुखी होते हैं। परन्तु देश जाति के लिए तो दोनों ही प्रकार के लोग तुच्छ हैं।

उचित है कि आप का पति या आप का पड़ोसी धनवान है तो उस के कान में सदा देश जाति की कोई बड़ी सेवा कर जाने की बात डालते रहें।

यह भी देश की एक बड़ी सेवा है कि देश की बनी वस्तुएं ही प्रयोग में लाएं। ऊन, कपड़ा, कलम, पेन्सिल, तेल, साबन, तौलिया, बन्यान, पफ, पाऊडर, सैंट, छुरी, कांटा, रंग, रोगन, कार, साईकल, किताबें, मैगज़ीन, जूते, बन्दूक,राईफल,स्टोव,लैम्प, खिलोने,कितने ही प्रकार का विलायती माल करोड़ों करोड़ों रुपयों का हम लोग मंगा कर देश को भूखा कर रहे हैं। आज कल क्या कुछ देश में अपना नहीं बनता,—कुछ सफ़ाई की कमी है तो देश हित में सहन करनी चाहिए। धिक्कार है हम पर कि हम बिस्कट, शहद, फ्लेक्स (तन्दूरी गेहुं के छिलके) सेवियां (मक्रोनी), मुरब्बे, चटनी (सास, पिकल) तक विलायती बरतते हैं; केवल इस युक्ति से कि हमारी जिह्वा और हमरे नेत्र उन्हें अधिक स्वादिष्ट और साफ़ तथा सुन्दर मानते हैं। एक पाकिस्तान से आई अमीर घराने की देवी ने मुझे बताया कि खद्दर उस के हाथों को चुभा करता था; परन्तु जब पाकिस्तानी गुण्डों ने उस फ्रांस की जार्जेट रेशम की साड़ी उतार ली तो एक मेहतरानी की मैली फटी पुरानी खद्दर की ओढ़नी ने उस के नंगेज को ढका, और तब से वह खद्दर तथा मोटा कपड़ा पहनती है। सार यह कि देश के बने पदार्थ प्रयोग में लाना एक महान कर्तव्य है।

देश, जातियों और उपजातियों में बँट रहा है। हिन्दू, मुसलमान, सिक्खों में तो बहुत भेद बढ़ गया है। देश के शत्रुओं के षड़यन्त्र से ये आपस में कटे मरे जाते हैं, लड़ाने वाले माखन उड़ा रहे हैं। ये भेद छोड़ो, आपस में एक हो जाओ। हम को एक दूसरे के विरुद्ध शिकायतें हैं, क्या वह आपस में लड़ने झगड़ने और वैर-विरोध से मिट सकती हैं? हम जितना आपस

में झगड़ते हैं, उतना ही देश रसातल को पहुँचता जाता है। पहले स्वराज्य की रक्षा के लिए पुरुषों को अपने नेताओं का मन, वचन और कर्म से सहायक बनाओ। आपके पुरुषार्थ से अनपढ़ पढ़ जायें; बेरोजगार रोजगार पर लग जायें; दुःखी, रोगी, बीमार, अनाथ आपको अपना सहायक समझें। अच्छी बहिन! आंखें खोल; बुद्धि प्रयोग में ला और सोच कि गली, मुहल्ला, गांव, नगर, देश और जाति की कितनी छोटी २ बिगड़ी बातें तुम संवार सकती हो। शुभस्य शीघ्रम्।

(१२) निर्धन और अभ्यागतों के प्रति कर्तव्य—दान निश्चय ही सब कठिनाइयों को दूर करने वाला है। दान देने वाले के सिर से विपत्ति टल जाती है। निर्धन और अभ्यागतों की सहायता हो जाती है, और अपना मन प्रसन्नता और पुण्य का अनुभव करता है। प्रति मास अपनी आय का दस प्रतिशत या कम-से-कम तीन चार प्रतिशत अवश्य दान करना चाहिये। परन्तु यह देख लो कि आज कल हिन्दुओं का तीन चौथाई दान अनधिकारियों को दिया जाता है, जिसका न कोई फल होता है, न पुण्य। गेरुये कपड़े पहने हुए साधुओं या दूसरे जो हट्टे-कट्टे मोटे मुसटण्डे भीख मांगते फिरते हैं, उनको दान देना मुफ्तखोरी की प्रवृत्ति बढ़ाना है, निखट्टुओं की संख्या में वृद्धि करना है। इस समय २६ लाख भीख मांगने वाले भारत में हैं। हजारों मन्दिरों के पुजारी, हजारों तीर्थों के पंडे पुरोहित, जो कोई काम न करते हुए भारतीयों के धन पर पल रहे हैं और बिना कुछ परिश्रम किये आनन्द उड़ा रहे हैं, ऐसों को देना अधर्म और पाप है। मन्दिरों के कई महन्त हजारों लाखों रुपयों की पूंजी बनाये बैठे हैं, आनन्द लूटते हैं, परन्तु वे देश की शिक्षा और धर्म के लिए कुछ नहीं करते,त । उनको दान देने से क्या लाभ ? यह भूल

है कि उनको दान देने से पुण्य होता है। भलाई है तो गरीब को देने में, जिनका आशीर्वाद और धन्यवाद आपके लिए अमृत तुल्य है। जो हिमालय का रहने वाला है, वह भला वर्षा का क्या गुण गायेगा। वर्षा का गुण गायेगा तो बीकानेर की निर्जल मरु-भूमि का रहने वाला। हां! परिश्रम करके कमाने वाले, जिनको किसी के आगे हाथ पसारते लज्जा आती है, काम न मिलने के कारण पेट पर पत्थर बांध कर सोते हैं। कई अच्छे घरानों की विधवाएँ, जो किसी से कुछ मांग नहीं सकतीं, भूखों रह-रह कर जीवन बिता रही हैं। कई अनाथ, जिनके ऊपर से मां-बाप का हाथ उठ गया है, द्वार २ पर ठोकरें खाते फिरते हैं। कई निर्धन बेचारे रुपये की कमी से अपनी युवा लड़कियां का विवाह न कर सकने के कारण खून के आंसू रो रहे हैं। उनकी सहायता आप जैसी सुयोग देवियां न करेंगी तो कौन करेगा? अब मन्दिर बनाने का युग नहीं रहा, पहले ही हजारों बने पड़े हैं, जिनका कुछ प्रयोग ही नहीं होता। साधु और फकीरों को कई २ दिन खाना खिलाने और भंडारे करने का भी युग नहीं रहा। अब तो गरीबों, अनाथों, अनाथालयों, सेवा करने वली संस्थाओं, धर्म प्रचार करने वाली तथा शिक्षा का प्रसार करने वाली संस्थाओं को ही जी खोल कर दान देना चाहिये।

अच्छा हो कि गली २ मुहल्ले २ कमेटियां, सेवा समितियाँ आदि बनाई जायें, और विश्वास पात्र तथा तन मन धन से और बुद्धिमत्ता से सेवा कार्य करने वाली स्त्रियों के हाथ में जन उपयोगी कार्यों के लिए पर्याप्त धन दिया जाए। असहाय वृद्धों को स्थाई मासिक सहायता दी जाए; रुपये, पैसे के अभाव के कारण काम धंधा न चला सकने वाले या न बढ़ा सकने वालों को धन की सहायता दी जाये; पुस्तकों और फीस का खर्च न उठा सकने वाले बुद्धिमान लड़कों के माता पिता को एतदर्थ सहायता दी जाय; अन्य

लड़कों को किसी काम धंधे और हुनर की तालीम दिलाई जाय। पर बुरा हो लेने देने और प्रबन्ध करने वाले तीनों में स्वार्थ आ जाने वाली भावना का। स्वार्थ से ऊँचो उठकर इन महान् कार्यों का सम्पादन बड़े पुण्य का बात है। अभी तक तो एक आर्य समाज को देखा है। जिसमें पब्लिक के रुपये का कदाचित दुरुपयोग नहीं पाया।

पति दुकानदार है तो दैनिक आय में से, नौकर है तो मासिक वेतन में से: इसी पकार अपनी स्थिति के अनुसार नियम-पूर्वक दान के लिये कुछ भाग निकाल कर अलग रखना चाहिये; ताकि जब क़भी आप किसी को निर्धन और सहायता के योग्य समझें तो आपके पास उसकी सहायता के लिये कुछ धन हो। इसी प्रकार समय २ पर नया पुराना कपड़ा लत्ता आदि देते रहने से अंड़ोस पड़ोस के ग़रीबों व अनाथों तथा विधवाओं की सहायता हो सकती है। सार यह है कि जैसा सब धर्मों की पुस्तकों में लिखा है—जितना अधिक दोगे, उतना अधिक मिलेगा। सब कुछ दे दोगे तो सब कुछ मिलेगा। स्मरण रखो, बड़ा वह नहीं जिसके पास बहुत धन है, वास्तव में बड़ा वह है, जो अपना धन दूसरों के हित में व्यय करता है। उसी का सब मान प्रतिष्ठा करते हैं। अपने लिये और अपने पति के लिये यह सुयश अवश्य प्राप्त करना चाहिये।

(१३) **नौकरों के प्रति कर्तव्य**—जिनको परमात्मा ने नौकर रखने की सामर्थ्य दी है और जिनके घर का काम इतना अधिक है कि उनको एक या अधिक नौकर रखने की आवश्यकता पड़ती है, उनको इस बात का विचार करना चाहिये कि नौकर उनके सुख व आनन्द में कितनी वृद्धि करते हैं। उचित है कि आप भी उनके दुःख सुख का ध्यान रखें। उनको उतना काम दें, जितना वे सुविधापूर्वक कर सकें।

उचित है कि प्यार से काम लेने के अतिरिक्त दोपहर को घंटे दो घण्टे के लिए उसे छुट्टी दी जाय। वह आपकी सेवा के लिये फिर नये उत्साह से लौटेगा।

हां, कभी-कभी नौकर की सचाई की परख भी कर लेनी चाहिये। चतुर स्त्रियां कभी-कभी चारपाई आदि के नीचे अठन्नी या रुपया फेंक देती हैं, जो कि झाड़ू देते समय नौकर के सामने आ जाता है। ईमानदार नौकर मालिक को दे देता है, बेईमान पास रख लेता है, और अन्त में पकड़ा जाता है। कपड़े लत्ते गिनते रहना चाहिये।

कई स्त्रियां नौकर नौकरानियों पर सारा घर खुला रखती हैं। विश्वास अच्छा है, परन्तु प्रत्येक भले कार्य की एक सीमा हुआ करती है। सीमा से बढ़ कर विश्वास करने का कारण मालकिन का अपना आलस्य भी हुआ करता है। स्वयं हिलती जुलती नहीं, खाट पर बैठे २ हुक्म देती रहती हैं। नौकर लोग अच्छे हुए तो सब ठीक चलता रहा, किसी की आंख मैली हुई, तो घर की चीज़ों पर हाथ साफ़ होना शुरू हो गया। महीनों पहले गुम हुई वस्तु की आज तलाश हुई, तो घर भर पर चोरी का सन्देह; रसोइया, माली, आया, ड्राईवर, महतर सब बुरे बनते हैं, परन्तु उसे बुरा कोई नहीं कहता, जो इतनी लापरवाह रही।

"अजी! नौकर सब्जी आदि की खरीद में बीड़ी के आठ दस पैसे बचा लेता है, नौकरानी पान के चार छः पैसे बचा लेती है। अजी! हिसाब में एक ही खर्च दो-दो बार गिना जाता है। अजी! सेर के पीछे आध पाव दाल साग सब्जी कम ले आते हैं, पर मालिकों से पूरे पैसे वसूल कर लेते हैं। अजी! दस आने सेर की आई चीज़ के बारह आने सेर आ बताते हैं। अजी! झूठ-मूठ कह देते हैं कि अमुक वस्तु घर में समाप्त है, पीछे पैसे वसूल कर

लेते हैं और पहले की पड़ी चीज ही उठा कर दिखा देते हैं कि वह लाया हूँ। अजी! घटिया और वासी शाक सब्जी सस्ते दामों में खरीद लाते हैं, और ताजी के दाम वसूल कर लेते हैं......।" जब वैठेंगी, यही रोना। मैं कहता हूँ अपने घर की आप सुध रखो तो इनमें से एक प्रकार की भी चोरी नहीं हो सकती। कभी घर आई चीज तोल ली, कभी दाम का पता कर लिया, हिसाब साथ के साथ समझ लिया, वाकी पैसा ले लिया, घर में पड़ी वस्तु की जांच पड़ताल करती रहो, क्या मजाल कि पैसे भर का भी नुकसान हो? आलसी स्त्रियां नौकर वेचारे को स्वयं चोरी का मार्ग दिखाती हैं। अपने को आलसी और मूर्खा न कहेंगी, दूसरे को झट चोर कह देंगी। अच्छा करो तो खरीद सब अपने और वाबू जी के जिम्मे लगा दो—माल वढ़िया, दाम वाजवी। नौकर सभी माल की परख नहीं रखते, अपने सुपरीक्षित नौकर को सदा समझाते रहो; इस वस्तु में यह गुण होना आवश्यक है, उस वस्तु में वह अवगुण हो तो कदाचित मत लाना इत्यादि। वस फिर चैन की वंसरी वजाओ।

अच्छे काम पर नौकर नौकरानी को शावासी देना तो आवश्यक है ही, कभी २ इनाम भी देना चाहिये। वार २ भूल करने पर जुर्माना भी करना चाहिये, पर दूसरे ही दिन कुछ अच्छा काम दिखाने पर उसे वापस भी कर देना चाहिये।

नौकर को गाली गलौच : राय वहादुर साहिव को गाली की वुरी आदत थी। मैं ने एक नौकर से कहा, "भाई तुम्हारे दादा के समान हैं, इनकी गाली का वुरा न माना करो।" उसने झट उत्तर दिया, "कविराज जी! इसकी चिन्ता मत करो। हम तो साथ के साथ हिसाव चुकाते जाते हैं। वह एक वार शोर मचा कर ज़वान से हमें हरामजादा कहते हैं, तो हम धीरे से दो वार

मन में कह देते हैं : तू हरामजादा, तेरा लड़का हरामजादा, तेरा बाप हराम जादा ।" यह भी कोई जीवन है ? ऐसे नौकर मालिक के क्या शुभचिन्तक हो सकते हैं ? नौकर को तो इस ढंग से रखो कि वह सारी आयु आप का सेवक बना रहने को लालायित हो और आपको माता २ पुकारता २ आप के आगे पीछे फिरता रहे।

कई स्त्रियां समझती हैं कि नौकर रूखी सूखी बासी रोटी का ही अधिकारी है। घर में खीर हलवा आदि या कोई अच्छी सब्ज़ी बने तो नौकर को अधिकारी नहीं समझा जाता। कहती हैं, नौकर अचार या प्याज़ से खा लेगा। ऐसी ही स्त्रियों के नौकर चोरी करने के लिये विवश हो जाते हैं। नौकर की प्रतिवर्ष बिना मांगे थोड़ी बहुत अपनी स्थिति और उसकी सेवा के अनुसार वेतन-वृद्धि करनी चाहिये, उसे भी कई जीवों का पालन करना है। रोगी नौकर की भी अपने पुत्र की भांति सेवा करनी चाहिए, परदेश में तो आप ही उसके माता पिता हैं। स्वस्थ होकर वह आपको आशीर्वाद देगा, दुगुने परिश्रम से काम करेगा, आपको वास्तविक रूप से माता पिता समझेगा, आपके काम को अपना काम समझेगा, अधिक काम को थोड़े समय में समाप्त करने का प्रयत्न करेगा, आधी रात को भी आप के थोड़े से इशारे पर जान देने को तैयार होगा। कठोर मालिक का नौकर थोड़े काम को दुगुने समय में समाप्त करेगा, कोई वस्तु चुरा सकेगा तो कसर न रखेगा, पड़ौस में निन्दा करेगा, घर के गुप्त रहस्य दूसरों को बताने में प्रसन्नता प्राप्त करेगा।

जिस प्रकार नौकर पर सख्ती करना बुरा है, उसी प्रकार सीमा से अधिक नरम भी नहीं होना चाहिये। यदि नौकर प्रेम के व्यवहार से भली भांति काम करता जाता है, तो उसे व्यर्थ न डाँटना चाहिये, परन्तु यदि नर्मी से सुस्त या काम चोर दिखाई

देने लगे तो महीना बीस दिन के पीछे डांट बता देनी चाहिये और उसके पश्चात् फिर वही दया और प्रेम। बार २ झिड़कना अच्छा नहीं। यह है सुशील पत्नी का नौकर के प्रति कर्तव्य !

एक और बात स्मरण आई। नौकर आपके मिलने वालों से कितनी सभ्यता और सन्मान से बात करता है, इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिये। साथ ही, बाहिर वाले लोग प्रायः नौकर की सभ्यता, योग्यता और साफ सुथरा रहने से मालिकों की सभ्यता, उदारता और सुथरेपन का अनुमान लगाते हैं।

[१४] दलितों, अछूतों तथा अन्य धर्मावलम्बियों के प्रति कर्तव्य—यह कर्तव्य केवल हिन्दू पत्नियों के लिये है। क्योंकि हिन्दुओं ही में यह रोग है, कि कई ऊँची जाति के हिन्दू अपने से नीची जाति के हिन्दुओं को घृणा की दृष्टि से देखते हैं। कुम्हार, चमार, बढ़ई, तेली, गडरिया आदि से तो छू जाना भी पाप समझते हैं। उनसे पूछा जाय, कि तुम तो अपनी जाति के घमण्ड में सब प्रकार के कुकर्म और बुराइयां करो, फिर भी अच्छे समझे जाओ, परन्तु दूसरी जाति वाले अधिक साफ सुथरे, सदाचारी और परमात्मा के भक्त होते हुए भी नीच समझे जाएं। उनको मन्दिरों में भगवान् के दर्शन करने की आज्ञा नहीं, उन्हें कूओं से पानी भरने का हुक्म नहीं, यह कहां की मनुष्यता है? क्या वे तुम्हारी तरह हृदय, मस्तिष्क, आंख, कान, नाक, हाथ, पैर नहीं रखते? मद्रास में तो अछूत हिन्दू विशेष २ सड़कों पर चल भी नहीं सकते, क्योंकि वहाँ ऊँची जाति के हिन्दुओं के घर हैं। यह रोग वास्तव में गत शताब्दियों में ही उत्पन्न हुआ है। परन्तु श्री स्वामी दयानन्द और महात्मा गांधी जी के प्रयत्नों के प्रताप से दिनों दिन दशा सुधर रही है, तो भी यदि कहीं किसी के साथ

बुरा व्यवहार होता हो तो प्रत्येक स्त्री उनकी सहायता करे और अपनी सुशीलता का परिचय दे। ज्ञात रहे कि अयोग्य और शील-गुणरहित स्त्रियों ने ही हिन्दू धर्म को दूसरों की दृष्टि में गिरा रखा है। दूसरी जात-विरादरी और दूसरे धर्म के लोगों से घृणा नीच प्रकृति का परिचय दे रही है। जिससे भली हिन्दू स्त्रियाँ अपितु सारा हिन्दू धर्म इतने गुणों के होने पर भी बुरा समझा जा रहा है। यदि आपका व्यवहार अच्छा नहीं, तो धर्म के गुणों का मूल्य कोई क्या आंकेगा ?

भाग्यवान है वह पति

जिसकी पत्नी सुशील, कर्तव्यपालन और पतिव्रता है, ऐसी पत्नी पाकर पति सांसारिक झमेलों का दुःख अनुभव नहीं करता, प्रत्युत अत्यन्त निर्धनता की दशा में भी वह अपने आपको राजा समझता है।

सुशील पत्नी वास्तव में स्वयमेव एक मणि है,जो अन्धेरी रात में घर को जगमगा देती है, अमृत का स्रोत है, जो श्रान्त और थके मांदो की प्यास बुझाता है, पारस पत्थर है जो लोहे को स्वर्ण वना देता है, चन्दन का वृक्ष है, जिसकी सुगन्ध दूर २ तक फैलती है, एक दिव्य विमान है, जो स्वर्ग लोक का समाचार लाता है।

सौन्दर्य स्त्री का जादू है, शील उसका सौन्दर्य है, लज्जा उसका भूषण है, प्रेम उसकी आत्मा है, दया उसका स्वभाव है, नम्रता उसका प्रभुत्व है और कर्तव्यपालन उसका आदर्श है।

————

आठवां प्रकरण

प्रेम मीमांसा

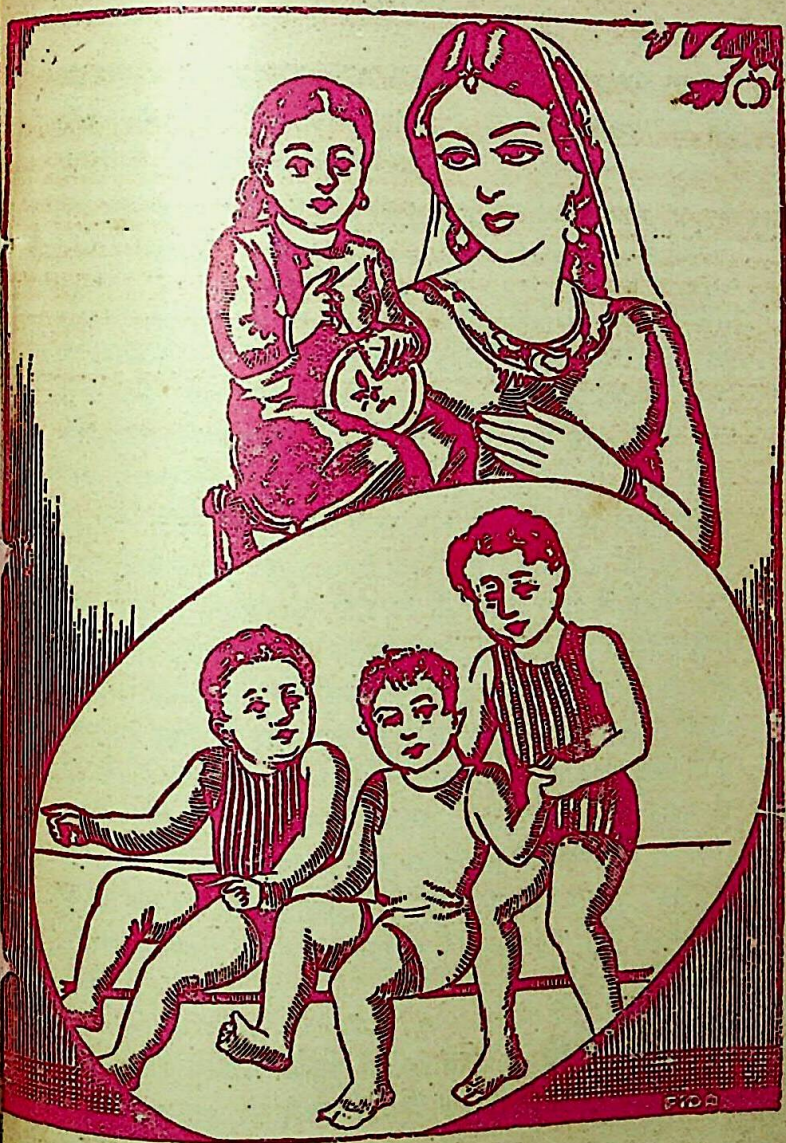
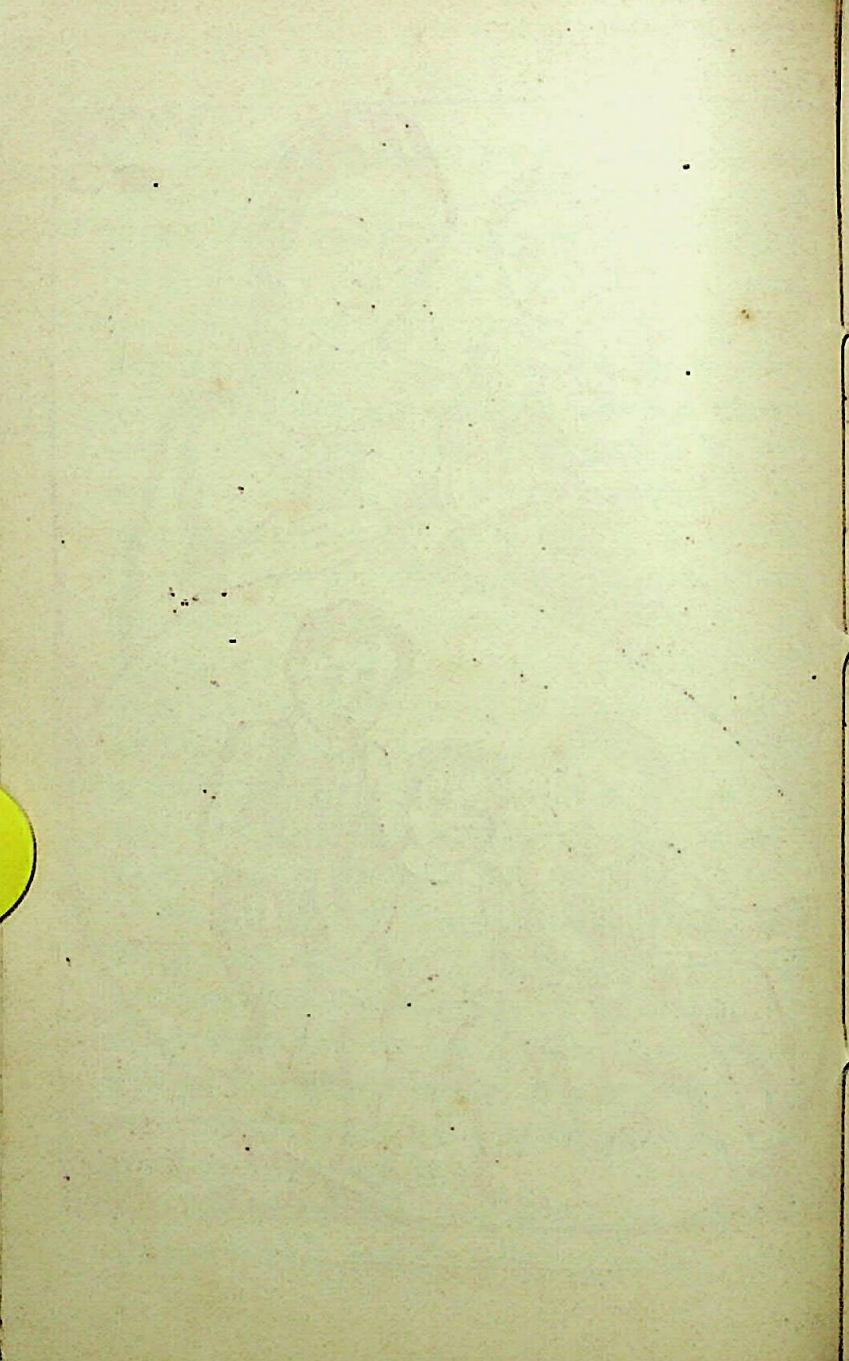
परमात्मा की देनों में से प्रेम सर्वोत्तम प्रसाद है। परमात्मा स्वयं भी साक्षात् प्रेम है और इसका प्रमाण प्रकृति की प्रत्येक वस्तु से मिल रहा है। परन्तु लोगों का आचार-विचार इतना निकृष्ट हो गया है कि वे प्रेम को शुद्ध भावना में कभी ले ही नहीं सकते। वे प्रत्येक के प्रेम में विषय-वासना और पाप ही देखते हैं, चाहे वास्तव में प्रेम हृदय की एक बहुत उच्च और पवित्र अवस्था का नाम है।

पति-पत्नी का विवाह सूत्र में बन्ध जाना ऐसा है, जैसा कि घी और आटे का मिलाप। परन्तु जिस प्रकार घी और आटे के साथ जब तक खांड न मिलाई जाए, तब तक हलुवे का आनन्द नहीं आ सकता, प्रत्युत उसे खाने को भी जी नहीं करता; इसी प्रकार पति-पत्नी के मिलाप में जब तक प्रेम के माधुर्य्य का सम्मिश्रण नहीं होता, तब तक हम उसे सफल विवाह नहीं कह सकते। हम तो क्या स्वयं पति-पत्नी भी उसे 'विवाह' नहीं कह सकते। विवाह का एक अर्थ है—"पूर्ण प्रसन्नता का जीवन!" बिना प्रेम के माधुर्य के प्रसन्नता कहां आ सकती है? विवाह का सार ही प्रेम है। प्रेम का वर्णन किये बिना "पत्नी-पथ-प्रदर्शक" को पूर्ण समझना ऐसा है, जैसा कि खांड के बिना हलुवा या सुगन्ध के बिना पुष्प।

जन्म से लेकर जीवन की समाप्ति तक मनुष्यों के हृदय प्रेम से परिपूर्ण रहते हैं। आओ! जन्म से ही इस स्रोत की खोज

करें। आरम्भ में तो लड़की माता पिता से ही प्रेम करती है, सच पूछो तो अपनी दूध पिलाने वाली से ही प्रेम करती है। जब वह कुछ बड़ी होती है, तो अपने भाई बहन और साथ खेलने वालों से प्रेम करने लगती है। जब खेल का समय बीतता है, तो लड़की अपने साथ पढ़ने वाली लड़कियों से प्रेम करती है। जो उसकी श्रेणी में अधिक सहायता करती हैं, जो उसके घर के अधिक समीप हैं, और जिनके साथ पाठशाला से आकर वह पढ़ और खेल सकती है, उनके साथ उसका अधिक प्यार होता है। इसी प्रकार होते-होते तेरह चौदह वर्ष की आयु तक पहुँचते ही स्त्री सुलभ अंगों के परिवर्तन के साथ-साथ उसके मन में एक विशेष प्रकार की प्रेम तरंग उत्पन्न होने लगती है। १६-१७ वर्ष की आयु तक उसमें एक विशेष प्रकार का माधुर्य पैदा हो जाता है। इस नूतन मधुर प्रेम का अधिकारी वह अपनी सहेलियों को नहीं समझती। अब वह अनुभव करती है कि पहले जो उसका संबन्ध सहेलियों के साथ था, वह मन बहलावे का ही प्रेम था। वह संबंध तो केवल प्रेमलता के पत्ते ही थे। वास्तव में जिसे प्रेम-पुष्प कहना चाहिये, वह तो यौवन के आरम्भ तथा विकास के साथ २ मन के कोने में अब खिलने लगा है।

किम्बहुना, जब विवाह हो जाता है, पति से पहली बार वार्तालाप का अवसर मिलता है, तो प्रेम का वह अनुभव सुगन्धि-पूर्ण पुष्प, जिसका संरक्षण बड़े यत्न से हृदय के कोने में किया गया था, पति की ओर खिंचा चला आता है। पत्नी उसे बहुत समझाती है कि मैंने भी तो तुझे इन्हीं के चरणों में अर्पण करना है, फिर इतनी जल्दी और आकुलता क्यों? पर कौन सुने—उनके दर्शन मात्र से सब सुध बुध जाती रही।

दुल्हिन तनिक परे बैठकर लज्जा से नीची दृष्टि करके दूर से बात करना चाहती है, परन्तु पति समीप होता आता है। दुल्हिन

स्वस्थ पत्नी के स्वस्थ बच्चे ।

का हृदय धक-धक करता जाता है। प्रेम भरी मीठी २ बातें सुनकर कुछ मतवाली सी हो जाती है, अन्त में होश सम्भालती है तो देखती है कि पहलू में दिल ही नहीं :—

❀ "इक मसलिहत से हमने छुपाया था राजे-इश्क।
कम्बख्त वह तो दिल को भी लेकर निकल गया ॥"

इस प्रकार प्रेम की देवी का प्रेम के देवता के साथ संयोग हो जाता है। दिन रात इसी प्रकार हँसी खुशी में वीतते चले जाते हैं। पति का हृदय पत्नी पर वारी, पत्नी का हृदय पति पर न्योछावर। वे अनुभव करते हैं कि उनके एक साथ बैठते ही, प्यार प्रेम करते ही, उनके सारे शरीर में बिजली सी दौड़ जाती है, और दोनों के हृदय में इच्छा होती है, कि जिस प्रकार उनके हृदय मिले हुए हैं, उसी प्रकार उनके शरीर भी एक हो जाएँ। कुछ दिन तो मन को वश में रखते हैं, परन्तु अन्त में उनसे नहीं रहा जाता। काम-वासना, जो पति-पत्नी के शुद्ध और पवित्र प्रेम की अनिवार्य संगिनी है, उमड़ पड़ती है। तब वे यथार्थ में एक जान हो जाते हैं, और ऐसे हर्ष और आनन्द का अनुभव करते हैं, जो प्रकृति के आरम्भ से ही परमात्मा ने केवल पति और पत्नी के लिए ही निश्चय (Reserve) किया है। भूल मत जाना कि पापमय दुराचार और व्यभिचार के मिलन में तो इस पवित्र आनन्द का हज़ारवां अंश भी प्राप्त नहीं होता। उसे तो केवल विषयों की मृग तृष्णा (Illusion of Passion) कहते हैं।

❀ मैंने तो कुछ भलाई जानकर ही प्रेम को अपने मन में स्थान दिया था, परन्तु वह तो बड़ा नटखट निकला, वह तो मेरे मन को भी साथ ही हर ले गया।

जो इन्द्रिय विकारों और विषय भोगों के हाथों बिक नहीं जाते, जिनका प्रेम सच्चा है और विषय वासना का प्रेम नहीं, जिनका प्रेम पतिव्रत धर्म और पत्नी व्रत धर्म के आश्रित है, जिनके हृदय में प्रेम-पुष्प बिल्कुल वही सुगन्ध देता है, जिस सुगन्ध के साथ परमात्मा ने उसे पैदा किया था, वे ही अपनी सारी आयु भर जीवन का सच्चा सुख प्राप्त करते रहते हैं। सच्चा प्रेम एक आध्यात्मिक अनुभूति है, परन्तु इस प्रेम में आध्यात्मिकता तब तक रहती है, जब तक दोनों का जीवन शुद्ध पवित्र हो, और विषय-वासना को वे अधिक दिन तक वश में रखें। स्मरण रहे ! प्रेम एक ऊँची श्रेणी का गुण है; यह सदाचार और पवित्रता का स्तम्भ है। प्रेम की पवित्र भावना के विषय में न ही कोई नीच विचार आना चाहिए, और न ही इसका दुरुपयोग करना चाहिये।

प्रेम मनुष्यता का सर्वोत्तम गुण है, और परमात्मा की सब से उत्तम देन हैं। मजदूर किसान दिन भर पसीना बहाता है, पहाड़ काटता है, जमीन खोदता है, जंगल चीरता है; वह क्या वस्तु है, जो उसकी भुजाओं को शक्ति पहुँचा रही है ? "किसी का प्रेम।" क्लर्क दिनभर लेखनी घिसाता है,अफ़सर की झाड़ फटकार सहता है, उसकी अंगुलियों में और सहनशीलता में कौन सी वस्तु है, जो अपना पुण्य प्रताप दिखा रही है ? "किसी का प्रेम।" धनिक अपने कारखानों की देख भाल करता है, अपनी धन सम्पत्ति को गिनता है, परन्तु उसका मन कहां है ? "किसी के प्रेम के अन्दर।" युद्ध में सेनापति तलवार हाथ में लिए गोलियों की बौछार में बढ़ा चला जाता है, उसे मृत्यु का ध्यान तक नहीं आता, क्यों ? "किसी का प्रेम उसकी प्रतीक्षा कर रहा है।" हो नहीं सकता कि उसे मृत्यु आये। क्या उसकी प्रियतमा प्रतीक्षा नहीं कर रही ? फिर किस प्रकार भगवान उसे मृत्यु के पंजे से नहीं बचा-

येंगे। ब्राह्मण अपनी पूजा में, बनिया अपनी तराजू के तोल में, कुम्हार अपने चाक के चक्कर में, प्रायः सब यही अनुभव करते हैं कि उनका मन कहीं और ही घूम रहा है। कहाँ? "किसी के प्रेमचक्र में।"

अभिप्राय यह है कि "प्रेम! प्रेम!! प्रेम!!!" सारे संसार के माधुर्य का मूल "प्रेम"। सारे संसार की गति का मूल "प्रेम"। यदि संसार से प्रेम का अन्त हो जाए,तो समझ लो कि संसार का ही अन्त हो जाए।

यह सब मैंने पुरुषों के प्रेम का वर्णन किया है, जिनके दैनिक जीवन के कार्यों और संलग्नता में प्रेम एक महत्वपूर्ण भाग रखता है, परन्तु उनका सारा जीवन प्रेम का जीवन नहीं। यदि स्त्री के विषय में उल्लेख करूं, तो स्त्री सम्पूर्ण रूप से साक्षात् प्रेम की प्रतिमा ही है। एक अंगरेज़ कवि ने यही विचार इस प्रकार प्रकट किया है :—

Love is of Man's life a part,
'Tis Woman's whole existence.

अर्थात् प्रेम पुरुष के जीवन का केवल एक भाग ही है, परन्तु स्त्री तो आरम्भ से अन्त तक सारी की सारी प्रेम की ही बुनी और प्रेम की ही तनी है।

मज़दूर, क्लर्क, व्यापारी, सेनापति, ब्राह्मण, बनिया, कुम्हार, बढ़ई, किसान—जिनका मैंने ऊपर उल्लेख किया है, और अन्य पुरुष किसी के लिए अत्यन्त प्रेम का भाव रखते हुए भी अपने मनोभावों व मस्तिष्क का बहुत सा भाग रोटी के धन्धों की उलझनें सुलझाने में व्यय करते हैं। परन्तु स्त्री? उसका काम पुरुष की भांति नित नई सोच विचार वाला नहीं? उसके लिए तो प्रतिदिन वही रोटी, भाजी, वही कपड़ों की धुलाई, वही चक्की पानी, वही कपड़े की मशीन, वही बच्चों का लालन पालन, सब हाथसे करने

के काम। हाथ काम में लग रहा है, परन्तु मन कहां है ? पति के "प्रेम में।" अभिप्राय यह है कि दिन रात एक ही ओर प्रेम की नदियां बही जा रही हैं। बड़े नगरों में, जिनको हाथ का काम नहीं करना होताः अपितु नहाने, धोने, खाने, पीने, बनने, संवरने, इसके यहां, उसके यहां आने जाने का ही जिनका क्रम रहता है,या अच्छी पढ़ी लिखी होने से नावल, उपन्यास और सिनेमा जिनका आध्यात्मिक भोजन है, उनकी प्रेम की नदियों में तो और भी अधिक प्रेम का वेग रहता है।

कभी-कभी ऐसा होता है कि पत्नी कहती है, "कि मैं तो हर समय उनके नाम की माला जपती रहती हूँ, परन्तु उनका यह हाल है कि कभी अवकाश मिला या कभी-कभी प्रेम की उमंग उठी तो मुझे स्मरण कर लिया और प्रेम का सच्चा झूठा प्रदर्शन एक ही वार बहुत सा कर दिया और फिर "तू कौन, मैं कौन।" उनके तो काम ही समाप्त नहीं होते। अब काम, तब काम, यहां काम, वहां काम; इधर प्रेम के फंदे, उधर दुनियां के धन्धे। यह तो बराबर का प्रेम नहीं। जब तक बराबर का प्रेम न हो निभेगी कैसे?"

उल्फ़त[1] का तब मज़ा है कि वह भी हों बेकरार[2]।
दोनों तरफ़ हो आग[3] बराबर[4] लगी हुई॥

फिर कभी पत्नी पति के समीप जा बैठती है। उस समय वह अपने रोज़गार या व्यापार की किसी विशेष उलझन को सुलझाने में लगा हुआ होता है और पत्नी की ओर ध्यान नहीं दे सकता, तब तो पत्नी का रहा सहा धैर्य भी टूट जाता है। फूट २ कर रोती है, क्योंकि उसे निश्चय हो जाता है कि "पति को मेरे साथ सचमुच किंचित् मात्र प्रेम नहीं।" वह अपने मन पर शिकायतों के पहाड़ लादे फिरती है, परन्तु पति बेचारे को पता ही

१. प्रेम २. बेचैन, व्याकुल ३. प्रेमाग्नि ४. एक समान।

नहीं लगता। पति जब शुद्ध हृदय से किसी समय प्रेम प्रकट करता है, तो पत्नी उसे केवल दिखावा समझती है। इस प्रकार होते २ एक दिन यह ज्वालामुखी पहाड़ फूट पड़ता है। पति पहले तो चकित हो जाता है, और आश्चर्यमें डूब जाता है,परंतु अन्तमें पत्नीके भोलेपनपर उसे हंसी आ जाती है। उसे गोद में उठा लेता है, फिर प्यार दिलासे से इस प्रकार समझाता है—"तू समझती है कि तेरा पति तुझसे प्यार नहीं करता, या तेरे प्रेम का आदर नहीं करता, परन्तु यह केवल तेरे समझने की भूल है। पति का प्रेम किसी दशा में पत्नी से कम नहीं हो सकता। हां! पति का प्रेम कुछ भिन्न प्रकार का होता है, परन्तु कम न अधिक, सोलह आने पूरा।"

बात यह है कि एक तो पति आजीविका के धन्धों के कारण घर से दूर रहता है, वह पत्नी के लिये प्रेम को संचय करता रहता है; इसके अतिरिक्त पुरुषों के प्रेम का ढंग भी स्त्रियों से भिन्न हुआ करता है, विवाह के पहले दो चार मास की बात जाने दीजिये। पुरुष प्रायः भावुकताके आकाश पर नहीं विराजते, वे कर्म और वास्तविकता के संसार में बसते हैं। प्रत्येक वस्तु जो पति पत्नी केलिए मोल लाता है, प्रत्येक कार्य जो वह अपनी पत्नी की प्रसन्नता तथा सुख संतोष आदि की सुविधाएँ प्रस्तुत करने के लिए करता है, प्रत्येक शब्द जो वह अपनी पत्नी की प्रशंसा में किसी से कहता है, प्रत्येक विचार जो उसे आजीविका के कठिन समय में अपनी पत्नी के विषय में आता है, उसके प्रेम के सर्वोत्तम प्रमाण हैं। पुरुष अपने प्रेम को तमगा या पदक बनाकर छाती पर नहीं लटका रखते। प्रेम उनके हृदय की गहरी से गहरी थाह में रहता है और प्रत्येक उचित समय पर उसका प्रदर्शन स्वयमेव होता रहता है। इस कारण तुम्हें अपने पति के विषय में

मिथ्या विचारों को हृदय में स्थान नहीं देना चाहिए। पत्नी की ओर से प्रदर्शित सेवा-पूर्ण प्रेम और सच्चे प्रेम का उत्तर पति अवश्य प्रेम-पुजारी वनकर देगा।

प्रेम का भयानक अन्त

हां, प्रेम में बाधा डालने और हानि पहुँचाने वाली तथा प्रेम के मार्ग को दुःखद और कठिन बनाने वाली बातें और ही हैं, जिनकी ओर पत्नी को विशेष ध्यान देना चाहिये :—

(१) कई पति विवाह को केवल विषय-वासना की तृप्ति का साधन समझते हैं; वे जब पत्नी से प्रेम करने लगते हैं, तो उनकी काम चेष्टा तीव्र हो जाती है और वे आपे से बाहर हो जाते हैं। इसी प्रकार प्रत्येक रात्रि कामवासना की तृप्ति में बिता देते है और प्रत्येक दिन कामवासना संबन्धि भावनाओं में।

मैं आरम्भ में लिख चुका हूँ कि प्रेम का उद्वेग यौवनके प्रारंभ में, दोनों के सन्तान उत्पादक अंगों में परिवर्तन के साथ ही साथ उत्पन्न होता है। जैसे २ दोनों के अंगों में अधिक शक्ति आती जाती है, वैसे २ प्रेम का उद्वेग भी बढ़ता जाता है। अब जब कि पति और पत्नी प्रति रात्रि, या तीसरी चौथी रात्रि, अपने २ गुप्त अंगों को प्रयोग में लाते और उन्हें निर्बल करते हैं, तो प्राकृतिक रूप से प्रेम भी दुर्बलता का निशाना बनता है। इस कारण जो पति-पत्नी अपने प्रेम को नित नया रखना चाहते हैं, उन्हें अधिक कामवासना और भोग विलास से दूर रहना चाहिए। वर्ष में १-२ बार के मिलाप से दोनों ही युवा बने रहते हैं, मास में एक आध बार के मिलाप से स्वास्थ्य और प्रेम में वृद्धि होती है, मास में ३-४ बार के मिलाप से थोड़ी हानि होती है। प्रति मास इससे अधिक बार यह क्रिया की जाए तो स्वास्थ्य और प्रेम को स्वयमेव घर से बाहर धकेलना है, और बदले में पश्चाताप मोल लेना है।

"Take care that while grasping the rose of pleasure, you do not hurt yourself with the sharp thorn of regret".

अर्थात् सावधान रहो कि आनन्द का पुष्प तोड़ते हुए, तुम अपने आपको पश्चाताप के नुकीले कांटे से अपने को घायल तो नहीं कर लेते।

(२) विवाह के दो चार वर्ष पश्चात् बच्चे का जन्म पति-पत्नी के प्रेम में और अधिक वृद्धि कर देता है। स्वस्थ और सुन्दर बच्चे को प्यार करते करते. उनके आपस के प्रेम का समुद्र लहरें मारने लगता है। परन्तु क्या पता है ? पति-पत्नी यदि विषय भोग की अधिक लिप्सा के कारण दुर्बल हो गये हों, तो क्या परिणाम निकलता है ? उनके दुष्कृत्यों का परिणाम उनकी संतानको भोगना पड़ता है; अर्थात् संतान दुर्बल, रुग्ण और कुरूप होती है। वाईबल में लिखा है:—"The fathers have eaten sour grapes and the children's teeth are set on edge"

अर्थात् खट्टे अंगूर तो माता-पिता ने खाये, परन्तु दांत बच्चों के खट्टे हो गये। प्रतिदिन सिलबट्टा, दवा-दारू, कै, दस्त, चीख़ पुकार। पत्नी पति पर झुँझलाती है कि पति के अत्याचारों के कारण वह किस दुःख में फंस गई। पति पत्नी पर झुँझलाता है कि कम्बख़्त ने कैसा बच्चा जना है, कि जब से ये घर आया है, न दिन को चैन न रात को नींद।

"आंखें कहें कि दिल ने हमें कर दिया खराब।
दिल कह रहा है, आँखों ने मुझको मिटा दिया ॥"

इस प्रकार की प्रतिदिन की ठांय-ठांय से प्रेम की दीवार हिल जाती है।

(३) स्त्रियां स्वभावतः शीघ्र ही सहवास के लिए सहमत नहीं

होतीं। स्त्रियों ही की क्या बात है, संसार के पशु पक्षी आदि समस्त प्राणिवर्ग की स्त्री-जाति का यही हाल है। उदाहरणार्थ कबूतरी को प्रायः सब ने देखा है कि जब कबूतर उसके आगे पीछे फिरता है,और उसके हजूर में गुटर गूं गुटर गूं करता है, तो कबूतरी उड़कर दूर जा बैठती है, कबूतर उसके पीछे वहीं जाता है, कबूतरी और परे जा खिसकती है। इसी उधेड़ बुन में जब कबूतर निराश हो जाता है और दाना दुनका चुगने लग जाता है तो कबूतरी उसका उत्साह नया करने के लिये स्वयं ही उसके पास जा बैठती है, और उसका ध्यान अपनी ओर आकृष्ट करती है। जब कबूतर फिर उसके निकट आता है, तो कबूतरी के फिर वही हथकण्डे। परन्तु अन्त में थोड़ी दौड़-धूप के पश्चात् कबूतरी अपने आपको कबूतर के अर्पण कर देती है, यही हाल पत्नी का है।

अब चाहे इसको लज्जा (Modesty) समझो, बेरुखी समझो, चाहे प्रकृति का नियम समझो, चाहे पत्नी की कमज़ोरी समझो या उसका मीठा एक सलोना विनोद या उसका सुकोमल स्वभाव समझो, परन्तु करती पत्नी ऐसा ही है। यदि पति अपनी पत्नी की इस सुकोमल भाव पूर्ण ठठोली का आदर कर सकता है तब तो इस खेंचा-तानी में पत्नी उसे और भी अधिक प्यारी लगती है और अपने संतोषका मीठा फल वह प्राप्त कर लेता है। परंतु जो पति धीरज खो देता है और इस सूक्ष्म ठठोली को नहीं समझता, वह या तो उसका विचार छोड़ देता है, या अपनी इच्छा को पूर्ण करने के लिए बलात्कार करने पर उतर आता है। ये दोनों ही बातें प्रेम के विषय में अच्छी नहीं। प्रथम तो पति को पत्नी की इस प्रकृति को समझना चाहिये, दूसरे पत्नी को भी सोचना चाहिये कि कोई भी गुण चाहे कितना ही अच्छा हो, सीमा से अधिक

बढ़ने में उसमें वह सौन्दर्य नहीं रहता, वह आनन्द नहीं रहता। अतः पति को बहुत तरसाना नहीं चाहिये।

(४) पति और पत्नी को एक दूसरे पर पूर्ण विश्वास होना चाहिये। आचार विचार, चालचलन या किसी दूसरे विषय में सन्देह होने से गृहस्थ की गाड़ी ठीक नहीं चल सकती, और उनका प्रेम स्थिर नहीं रह सकता। यदि सन्देह अकारण है, तो चाहे पति हो, चाहे पत्नी, सचाई के आंसुओं की साक्षी देकर दूसरे पक्ष को विश्वास दिला देना चाहिये। दूसरी अवस्था में यदि दाल में कुछ काला ही है, तो पिछली भूल के लिये सच्चे हृदय से पश्चात्ताप कर लेना चाहिये, और आगे कभी भूल न होने और अच्छे मार्ग पर चलने का विश्वास दिलाना चाहिये।

(५) पति या पत्नी में किसी एक के अधिक बक-झक करने वाला होने से, चिड़चिड़ी प्रकृति होने से, या प्रत्येक विषय में तर्क-वितर्क करने से घर का सुख मारा जाता है, और प्रेम को बहुत भारी ठेस लगती है। इन दुर्गुणों से बचना चाहिये। बात को बढ़ने मत दो, प्रत्येक बात को हँसते माथे, सरल भाव तथा धैर्य से सुनो, और बात२ में यह न समझो कि तुम्हारा अपमान किया जारहा है। तर्क-वितर्क मस्तिष्क का क्रूर विकार है। मस्तिष्क को हृदय की बस्ती में हस्तक्षेप न करने दो। प्रत्येक बात को युक्तियों से सिद्ध करने से हृदय टूट जाया करता है, क्योंकि युक्ति और बुद्धि की कसौटी से एक बात ठीक प्रतीत होती हुई भी, प्रेम की कसौटी पर खोटी निकलती है। हृदय की भावनाएं अलग, मस्तिष्क के विचार अलग। लीजिए ! मैं कुछ उदाहरण हृदय की भावनाओं के देता हूँ, मस्तिष्क सुनते ही चकरा जायगा, सारी युक्तियाँ धरी रह जायेंगी।

१. "दिल की बस्ती अजीब बस्ती है।
लूटने वाले को तरसती है॥"

२. "मेरी खाक[1] तक लहद[2] में न रही 'अमीर' बाकी।
उन्हें मरने ही का अब तक नहीं एतबार[3] होता।"

मस्तिष्क इन बातों को क्या समझ सकेगा। वह तो यही कहेगा कि यह सब झूठ लिखा है। उर्दू के कवि 'अमीर' ने जिस समय यह दोहा लिखा, उस समय वह चंगा भला था, धूलि होना तो अलग रहा, उसने कब्र (समाधि) का मुंह तक न देखा था। परन्तु एक सहृदय व्यक्ति कह सकेगा कि "अमीर" ने अपनी प्रियतमा के सम्मुख अपने मर मिटने वाले हृदय की प्रेम पूर्ण अवस्था का जो चित्र खेंचा है, वह पाषाणहृदया से पाषाणहृदया पत्नी को भी पिंघला देने के लिये पर्याप्त है। बहिन! प्रेम की क्या पूछती हो। बुद्धिमत्ता और चतुराई तो प्रेम की धूलि तक को नहीं पा सकते। बुद्धि कहती है कि मेरी युक्ति का उत्तर तुम से नहीं बन आता। "लो! मैं जीत गई, मेरी शरण में आओ" प्रेम कहता है "लो! मैं हारा, अब तो गले लग जाओ।" अतः युक्ति की कसौटी पर रख कर प्रेमपूर्ण हृदय का अपमान मत करो। क्या पता पति ने किस वेग भरे भाव से कोई बात की, या कही। व्यर्थ की टीका टिप्पणी से उसके हृदय को मत मुरझाओ। इसी प्रकार पति को भी पत्नी की बाबत सोचना चाहिये।

(६) सुयोग्य धर्मपत्नी के लिये यह अत्यन्त आवश्यक है कि अपने और पति के सम्बन्धियों तथा मित्रों के सन्मुख पति को कोई ऐसी बात न कहे, ऐसा उत्तर न दे, जिससे पति के प्रति क्रोध या अपमान प्रकट हो। ऐसी कोई भी बात हो, एकान्त में कहे; जबान की कैंची को वश में रखे। इसी एक शिक्षा पर आचरण न करना, लाखों घरानों के सर्वनाश का कारण बना। यह छोटी सी बात नहीं। इससे अधिक अपमानजनक बात पति कोई

---

१. धूलि। २. समाधि, कब्र। ३. विश्वास।

नहीं समझता। बस, जहां उसके मान को हानि हुई उसके वेग की नदी का वन्ध टूटा।

(७) अन्त में फिर उस विशेष बात की चर्चा करना चाहता हूँ, जो कि प्रेम की घातक शत्रु है, अर्थात् विषय वासना का जीवन--इन्द्रिय-विकार, इन्द्रिय-वासना, भोग-विलास, एड़ी से चोटी तक दुर्गुण ही दुर्गुण हैं। परन्तु ऊपर लिखे पहले दो दुर्गुणों के अतिरिक्त तीसरा दुर्गुण जो उससे पैदा होता है, वह विशेषतया भयानक है। क्योंकि अन्य दुर्गुण तो प्रेम में वाधा ही डालते हैं, परन्तु वह दुर्गुण जो अव मैं बताने लगा हूँ, प्रेम की जड़ ही उखाड़ फैंकता है, और समस्त आशाओं को धूलि में मिला देता है। मेरा अभिप्राय निःसन्तान रहने से है। अधिक विषय भोग से पति-पत्नी की जननेन्द्रियां सन्तानोत्पादन के योग्य नहीं रहतीं। परिणाम यह होता है, कि वे सन्तान हीन रह जाते हैं; और चाहे पति निर्वलता के कारण दूसरी स्त्री से भी सन्तान उत्पन्न ही न कर सके, परन्तु उसे दूसरा विवाह करने पर सम्वन्धियों की ओर से विवश किया जाता है।

मैं हृदय को दुखित करने वाले इस विषय के सम्बन्ध में अधिक कुछ नहीं लिखता, परन्तु केवल सावधानी के विचार से पत्नी को समझाना चाहता हूँ कि प्रेम का उपरिलिखित ढंग से दुरुपयोग करोगी, या पति को करने दोगी, तो स्मरण रखो कि प्रकृति उसका वदला ऐसी बुरी तरह लेगी, कि कुछ करते धरते न वनेगा। इसलिए आरम्भ से ही, ऐसा संयम का जीवन विताओ, कि जीवन के आदि से अन्त तक शरीर में वल, हृदय में प्रेम, मस्तिष्क में प्रकाश और गोद में लाल हो।

अन्त में स्त्री की प्रशंसा में कुछ वाक्य लिखना चाहता हूँ: ताकि यह वता सकूँ, कि पत्नी अपने पति के लिए अधिक से अधिक बलिदान करती है।

पत्नी का प्रेम सच्चा प्रेम है। वह इसके बदले में कुछ नहीं चाहती। चाहती है तो केवल पति की एक प्रेम भरी दृष्टि। पति की प्रसन्नता के लिए पत्नी कठिन से कठिन काम कर देगी। उसे अपनी प्रकृति और स्वभाव के प्रतिकूल भी कुछ करना पड़ जाय, तो वह पति के प्रेम के लिए सब कुछ करेगी।

पत्नी का हृदय प्रेम की शुद्ध पवित्र नदी है। पिछले पृष्ठों में जो सात दुर्गुण मैंने लिखे हैं, वे इस नदी के लिए गन्दे नाले हैं, जो कि प्रेम की नदी में पड़ कर उसे अपवित्र कर देते हैं। सुशील पत्नी का कर्तव्य है कि इस नदी में कोई गन्दा नाला न पड़ने दे, ताकि उसके प्रेम की नदी आरम्भ से अन्त तक स्वच्छ और मीठे पानी से भरपूर बहती चली जाय।

———

नवां प्रकरण

गृहस्थ-शिक्षा

आज कल विद्या का युग है। नगर-नगर ग्राम-ग्राम में लड़कियों के लिए कन्या पाठशालायें खुल रही हैं। जिनमें हिन्दी, उर्दू गणित, भूगोल, इतिहास, ड्राइंग आदि की शिक्षा दी जाती है। बड़े नगरों में कई पाठशालाओं में, अंग्रेजी और हारमोनियम का भी प्रवन्ध है। सप्ताह में एक बार मीठे चावल और समोसे आदि मिठाइयां पकाना भी सिखाया जाता है, और सप्ताह में दो बार हाथ की सिलाई, कसीदा और फूल काढ़ना भी सिखलाया जाता है। किसी पाठशाला में सिलाई की मशीन है,तो एक लड़की को सप्ताह में एक दो घण्टे वह भी सीखने की बारी आ जाती है। इस सब प्रवन्ध के प्रभाव को देखना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु की वात लो। ६॥ बजे पाठशाला खुलती है। लड़की ६ बजे उठती है, जल्दी २ मुंह धो, उल्टा सीधा दातुन कर, नहा या न नहा, लस्सी पानी पी, पुस्तकें बांध पाठशाला को चल देती है, और उपरोक्त विद्या ग्रहण करती है। दोपहर को घर आकर, भोजन करके, दो घण्टे विश्राम करती है और पाठशाला का काम लेकर वैठ जाती है, पांच बजे उसकी सहेलियां आ जाती हैं, सब मिल जुल कर खेलती हैं। इतने में सायंकाल हो जाता है, तब सन्ध्या करती है। उधर मां ने भोजन तैयार कर लिया होता है, खा पीकर भाई-बहनों में कहानियाँ और पहेलियां होने लगती हैं। इतने में माता चौका बर्तन सम्भाल, दूध जमा, किवाड़ बन्द कर आ पहुँचती है और आज्ञा देती है—"सो जाओ, सो जाओ;

देर से सोती हो तो सवेरे जागने में कष्ट होता है, पाठशाला जाने में देर हो जाती है।" बस यही क्रम प्रतिदिन चलता रहता है।

इस प्रकार कन्या को पढ़ने लिखने का, या थोड़ा बहुत बाजा बजाने का ढंग तो आ जाता है, परन्तु जिस शिक्षा की उसे विशेष आवश्यकता है उससे वह बिल्कुल अनजान रहती है। कालिज पढ़ी की तो और भी बुरी दशा है। और तो और उसे दाल रोटी पकाने का ढंग भी पूरा नहीं आता, क्योंकि भोजन बनाना तो अभ्यास से ही आता है। माता उसे पढ़ाई के कारण इस अभ्यास का समय ही नहीं देती। और जब कभी घर के काम काज में उसकी सहायता भी लेती है, तो ऊपर-ऊपर का काम करा लेती है। जब विवाह का समय समीप आता है, तो फिर लड़की को काम करने के लिए विवश किया जाता है। भला जिसकी नींव स्वतन्त्रता और निश्चिन्तता की पड़ी हो, वह कैसे बिना अभ्यास प्रातः से सायं तक घर के काम-काज के बन्धन में पड़ सकती है? थोड़ा बहुत करती है, परन्तु बुरी तरह। जिस लड़की को आरम्भ से ही घर के काम-काज में पर्याप्त परिश्रम करने का अभ्यास न डाला गया हो, फिर भला स्वतन्त्र रूप से वह कैसे घर सम्भाल सकती है?

कई माता पिता कहते हैं—"हमने नौकर रखे हुए हैं और ऐसों ही के घर अपनी बेटी का विवाह करेंगे जो नौकर रख सकें, हमें कोई आवश्यकता नहीं कि हमारी लड़की चूल्हा फूंके और घर के काम धन्धे का कष्ट झेले। इसे तो अपना सब समय लिखने पढ़ने या ऐसी बातों में लगाना चाहिये, जिससे इसकी विद्या और मूल्य बढ़े और अच्छे से अच्छा घर वर इसे मिल सके।" इन बड़े व्यक्तियों को हम झुठलाना तो नहीं चाहते, परन्तु इस संसार के लोगों ने बहुतेरे धनी मानियों की बहु बेटियों को बर्तन मांजते देखा है—"इस माया का मान न कीजे।" न सही यह बात। वैसे

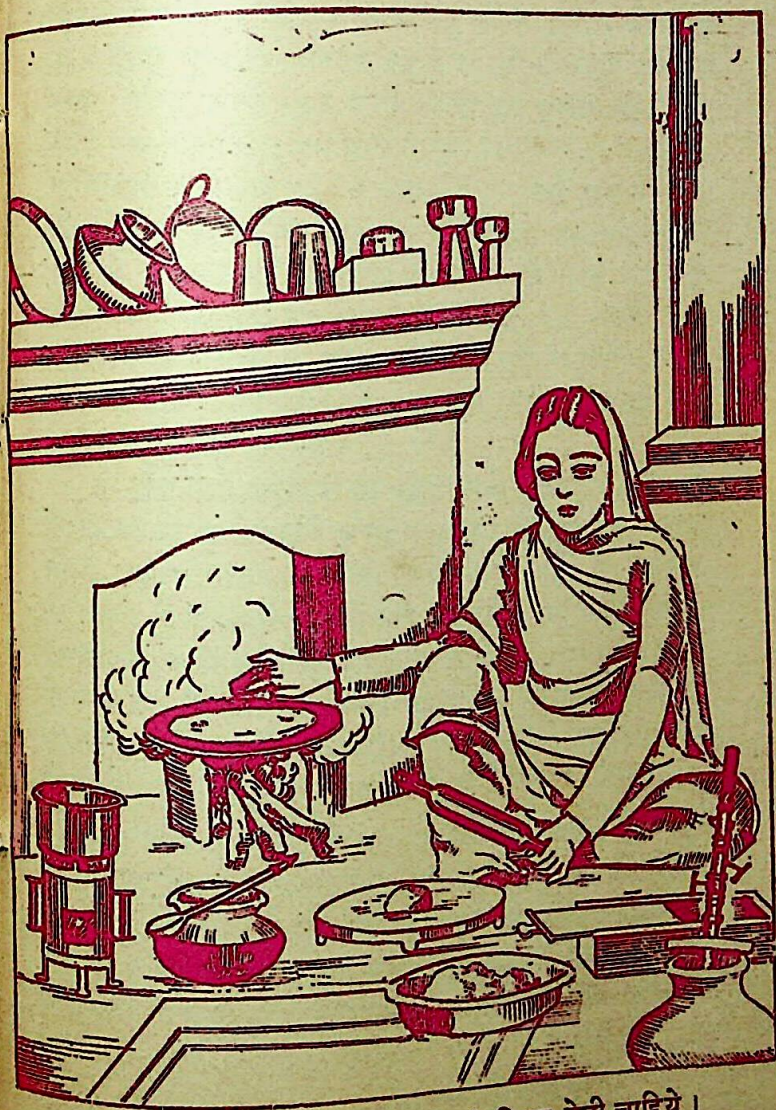
भी लड़की का कर्तव्य है कि वह घर के सब काम-काज में निपुणता प्राप्त करे। जो स्वयं अच्छा खाना पकाना नहीं जानती, वह न तो अपने नौकर या रसोइया को अच्छी प्रकार सिखा सकती है, न इससे अच्छा खाना पकवा सकती है। स्त्रियों की सब योग्यताओं में भोजन बनाने की योग्यता विशेष प्रमुख है।

यदि आरम्भ से ही, कम से कम सायंकाल के भोजन का सारा प्रवन्ध कन्या को सौंपा जाये,तो उसका काम करने का अभ्यास हो जाता है और इसके अतिरिक्त आप जानते हैं कि अपने हाथ से जो काम गुजरता है, वह अच्छा होता है; उसमें सफाई होती है। "माता पहिले घी डालती है, फिर हल्दी, नमक, मिर्च, धनिया, जीरा का रगड़ा हुआ मसाला डालती है, इसके पश्चात् शाक डाल देती है और फिर पानी डाल देती हैं। जब पानी, थोड़ा सा रह जाता है, या सूख जाता है तो उतार लेती है। इतना देखने से या इतना कभी-कभी कर लेने से शाक-सब्जी बनाना नहीं आ सकता। दूध जमाने के लिए भी इतना पर्याप्त नहीं होता कि 'मां ३-४ बूंद दही की डालती है।' कभी जाड़ा, कभी गर्मी, दूध कम कभी अधिक, जमाने वाली दही कभी अधिक खट्टी कभी कम, दूध कभी अधिक ठण्डा कभी कम ठण्डा। बिना अभ्यास और अनुभव के एक दिन भी दही अच्छा नहीं जमता। दो घंटे में सुविधापूर्वक समाप्त होने वाला काम बिना अभ्यास के ३ घंटे में कठिनता से समाप्त होता है। ऐसी अनभ्यस्त स्त्री को ३ घंटे पहले कहा जाय कि एक अतिथि का भोजन तैयार करना है, तो यह कठिनाई से निभा सकती है, परन्तु एक सुघड़ सयानी अभ्यस्त स्त्री घंटा डेढ़ घंटा पहले सूचना मिलने पर दस को भली भांति खिला सकती है, चाहे वह अनपढ़ ही क्यों न हो।

लड़की को पाठशाला में पढ़ाने से माता पिता समझते हैं, कि

उनका कर्तव्य पूरा हो गया है। शेष सब पति के घर स्वयं ही सीख लेगी। परन्तु होता क्या है ? जब ऐसी लड़की का विवाह हो जाता है और वह ससुराल में जाती है, सास ननद बहुत प्रसन्न होती हैं कि बहु बहुत चतुर है, बड़े स्कूल में पढ़ी है और बुद्धिमत्ता की बात करती है; बाल-बच्चे बहुत प्रसन्न होते हैं और कहते हैं भाभी बड़ी अच्छी है, कल इसने ऐसी कहानी सुनाई कि हँसते-हँसते पेट में बल पड़ गये; गली की भिखारिन बड़ी प्रसन्न है, क्योंकि बुढ़िया तो आधी छटाँक भर आटा डालती थी, बहु ने ठूठा ही भर दिया।

चार छः दिन आतिथ्य हो चुका, तो सास ने कहा—"बेटी! आज भाजी तू पकाना, मैं तनिक सिर में मेंहदी-वसमा लगा लूं, दोपहर को निपट-निपटा कर दरियां धोऊँगी, देखो तो कैसी टाट सी हो रही हैं।" पत्नी ने भाजी पकाई तो नमक बहुत ही अधिक, ससुर ने खाई तो आकाश सिर पर उठा लिया—"बुढ़िया अब तुझ से घर का काम ठीक नहीं होता, अब तेरे हाथ कांपते हैं कि नमक अधिक पड़ गया, या शायद बुढ़ापे का जोर हो गया है, या नमक ही सस्ता हो गया है! अच्छा होगा कि तू यह काम बहु को सौंप दे, तू इसकी बड़ी प्रशंसा किया करती है, शाक-सब्जी भी अवश्य प्रशंसा योग्य पकायेगी।" बुढ़िया चुप, कहे तो क्या कहे। अगले दिन बहु ने खिचड़ी पकाई तो नमक डाला ही नहीं। चावल गल कर आटा हो गए, दाल वैसी की वैसी ही कंकर की भांति सख्त। सास थी अनुभवी, तुरन्त ही समझ गई कि नमक नहीं डाला गया। अब सास का माथा ठनका, मशीन लाकर आगे रख दी—"बेटी! यह है खद्दर; मेरी कमीज सी दे, दो घंटे में तैयार हो जायगी; फिर एक साथ कांग्रेस के जलसे में चलेंगी।" बहु कहती है—"मां तू काट दे तो मैं सी दूंगी।" सास आश्चर्य में

लड़कियों को [illegible] से ही खाना पकाने की शिक्षा देनी चाहिये ।

डूब गई, "कमीज भी नहीं काट सकती ?" बहु कहती है कि वह खद्दर १४ गिरह पने का है, हमें तो १२ गिरह पने की कमीज काटनी सिखाई गई थी। सास को बहु की योग्यता पर सन्देह तो पहले ही हो चुका था, अन्त में १२ गिरह पने का खद्दर ढूंढ ही लिया। परन्तु जिसने स्कूल में ही एक दो बार कमीज काटी थी, उसने क्या करना था। जब सास ने पूछा कि "क्या मां ने भी कुछ न सिखाया ?" तो बहु रानी ने कहा कि "हमारी स्कूल-मास्टरनी लिखाई-पढ़ाई का घर का काम बहुत दे देती थी, इसलिए लिखने-पढ़ने से अवकाश कम मिलता था।" ससुर के कान तक बात पहुँची, पति तक चर्चा हुई, उसे स्वयं भी २-४ वार उसके साथ कुछ काम की बातचीत का अवसर मिला तो कई कारणों से वह उसे पढ़ी-लिखी मूर्खा प्रतीत हुई। परिणाम क्या निकलता है ? पत्नी दृष्टि से गिर जाती है।

जो माता पिता लड़कियों का पढ़ना इतना आवश्यक समझते हैं, कि गृहस्थ के सब कार्य अपनी लड़कियों से छुड़ा कर, उनको बी. ए., एम. ए. आदि कराने की चिन्ता में लगे रहते हैं, यहाँ तक कि लड़कों के कालिजों में उन्हें प्रविष्ट करने से भी नहीं चूकते, उनके मस्तिष्क में कीड़ा है; वे कलचर फ़ीवर (Culture fever) के रोगी हैं। शिक्षा दिलाना बहुत अच्छा है, परन्तु लड़कियों को जो शिक्षा देनी चाहिये, वह नहीं दी जाती; केवल पाठशाला की पढ़ाई से लड़की चतुर गृहणी बनने के योग्य नहीं हो सकती।

माता पिता अपने कर्तव्य का सारा भार पाठशाला, स्कूल या कालिज के शिक्षकों, शिक्षिकाओं पर डाल देने में ही अपने कर्तव्य की पूर्ति समझते हैं। कन्या की पहली शिक्षिका उसकी माता है। उसके आचार विचार व्यवहार गुण कर्म स्वभाव, सब की नींव माता ही रखती है। नींव सीधी पक्की और ढंग की, तो

कन्या की सारी उठान सीधी और ढंग की। पिता का नम्बर तो दूसरा है, परन्तु सन्तान के निर्माण में उसका थोड़ा उत्तरदायित्व नहीं। जिस प्रकार हल में दो बैल जुते होने से दोनों बराबर का जोर लगायें, तो ही उत्तम परिणाम निकलता है। सो कन्या का भविष्य उज्ज्वल बनाने के लिये उस पर बहुत परिश्रम करना चाहिये।

यदि ऊपर संकेत किये आचार विचार व्यवहार, गुण, कर्म स्वभाव तथा घर को सम्भालने की युक्ति में हीन और अपूर्ण रह जाने पर कन्या का विवाह कर दिया जायगा, तो ससुराल के इतने अधिक उत्तरदायित्वों को न निभा सकेगी। इतना ही नहीं, उससे कई काम और कई बातें उलट पुलट हो जाएंगी, जो परस्पर कलह क्लेश का कारण बनेंगी; घर स्वर्ग बनने के बजाए नर्क हो जायगा।

माता पिता अपने नित्य के कार्यों से ही फ़ुर्सत नहीं पाते, और सन्तान को समय २ पर शिक्षा की चार बातें सुनाते रहने का ही यत्न नहीं करते। उचित तो यह है, चलते फिरते, अन्य कार्य्य करते सोचते रहें कि आज यह बात बेटी जी को बतायेंगे। कल वह बात समझायेंगे। आपने जीवन में ठोकरें खा २ कर कितने अनुभव एकत्रित किये हैं—कोई गिनती नहीं उनकी। वह सब कुछ उन्हें सुनायें। माता, पिता, भाई, बहिन, भावज, भतीजा, भतीजी आदि के प्रति सुलझे हुए सुन्दर व्यवहार द्वारा हंसमुख और परिश्रमी कर्तव्य परायणा कन्या ससुराल आकर भी सास, ससुर, जेठ, ननद तथा उनके बच्चों में वैसी ही आदर की पात्र बन जायगी, और वहां दूध मिश्री की तरह घुल मिल जायगी। इसलिए आवश्यक है कि उसे घर के धन्धों और ससुराल के बन्धुओं में पूरा उतरने के लिए निम्नांकित बातों का ज्ञान भली प्रकार होना चाहिये, और जहां से भी इन सम्बन्धी शिक्षाएं उसे मिल सकें, प्राप्त करे :—

(१) रोटी, दाल, भात, शाक, सब्ज़ी, पूरी, कचौड़ी, पूड़े, पकौड़े, पुलाव, हलवा, खीर, फिरनी आदि कई प्रकार के स्वादिष्ट और उत्तम खाने पकाना; पापड़, वड़ियां, चटनी, मुरब्बे, अचार आदि के तरीके भली भांति जानना और यदि सम्भव हो तो मिठाई, बिस्कुट, डबल रोटी, केक आदि बनाना जानना; दाल, आटा, साग, सब्ज़ी, फल, मसाला आदि का भाव मालूम करते रहना और उनके अच्छा बुरा होने की पहचान जानना।

(२) दूध से लेकर घी बनाने तक की सारी क्रिया भली-भांति जानना, घर के पशुओं की देख-रेख का अच्छा ज्ञान प्राप्त होना।

(३) सब खाने की वस्तुओं के गुण प्रभाव को जानना, जैसे—दही, चावल और अनार ठण्डे और काबिज़ हैं। अंगूर गरम और कब्ज़कुशा है। गाजर, पालक, पपीता, लौकी (घिया), खर्बूज़ा, लुकाट, आम, नाशपाती, सब्ज़तोरी, टिण्डा और शलगम कब्ज के लिए हितकर हैं। निम्बू पाचन के लिये अच्छा है, परंतु गले और नेत्रों के रोगों में बुरा है। मसूर की दाल कुछ कब्ज करती है, परन्तु शीघ्र पच जाती है और शक्तिदायक है। उड़द की दाल दुष्पाच्य है। करेला, मेथी, जिमीकन्द, बाथू सुपाच्य हैं और भूख को बढ़ाते हैं। तेल के पकौड़े भूख को बन्द करते हैं। पेट में हवा हो तो भाजी में सोंठ या हींग डालनी चाहिये। गरमी की गड़बड़ हो तो भाजी में सफेद जीरा और छोटी इलायची डालने चाहिएँ। खोया, मैदा भारी हैं। बाबू जी को आज कब्ज है, क्या पकाऊँ ? सास को जुकाम है, उनके लिए कौन सा खाना अच्छा रहेगा, आदि बातें जानने से और आवश्यकतानुसार पकाने से, घर के लोग बहुत से छोटे २ कष्टों से बचे रहते हैं।

मैंने सब भोज्य पदार्थों, मेवों, सब्ज़ियों आदि अनेकों वस्तुओं के गुण-अवगुण अपनी रचित पुस्तक "भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति" में लिख दिये हैं। जनता ने इस पुस्तक को इतना पसन्द किया कि इसके २६ संस्करण बिक चुके हैं। प्रत्येक घर में रखने योग्य पुस्तक है। उर्दू हिन्दी हर दो भाषाओं में छपी है।

(४) छोटे बड़े सब प्रकार के कपड़े काटना और सीना, मशीन के छोटे बड़े साधारण दोष स्वयं ठीक कर लेना।

(५) कच्चे पक्के रंगों से कपड़े स्वयं रंग लेना।

(६) आवश्यकतानुसार बच्चों के नित्य और बड़ों के कभी २ कपड़े धोना, थोड़े साबुन से अधिक सफ़ाई करना, ऊनी और रेशमी कपड़ों की धुलाई के विशेष ढंग जानना। इस्तरी का उत्तम प्रयोग जानना।

(७) चर्खा कातना; शाल स्वेटर आदि बुनना; मेज़पोश, तकिये के गिलाफ, बिस्तर की चद्दरें, पेटीकोट आदि काढ़ना। (परन्तु पति की कमाई इन हरे पीले धागों में ही नष्ट न कर देना।)

(८) हिसाब जानना, आय-व्यय लिखना। गणित के मोटे गुर जानना, धोबी, बनिये आदि का लेखा रखना। (नकद ही हिसाब चले तो उस जैसी कोई बात नहीं।)

(९) नगर के प्रचलित रीति रिवाज जानना, पीहर, सुसराल तथा अन्य सम्बन्धियों से विवाहादि तथा अन्य अवसरों पर लेना देना जानना।

(१०) अपने शरीर के सम्बन्ध में पूर्ण ज्ञान, स्त्री-सुलभ अङ्गों के कार्य और मासिक धर्म के विषय में पूर्ण ज्ञान, स्वास्थ्य स्थिर रखने के नियमों को जानना और उन पर आचरण करना।

(११) सन्तान सम्बन्धी पूर्ण जानकारी, गर्भ कैसे और कब ठहरता है, गर्भवती के लिए पथ्य-परहेज़ आदि का जानना। प्रसव की तैयारी, निर्विघ्न प्रसव, शिशुपालन, बच्चों के साधारण रोगों की मोटी ४ चिकित्सा।

(१२) बच्चों का पालन पोषण, शिक्षण तथा उन्हें आगामी जीवन के लिये तैयार करना।

(१३) शील के प्रकरण में लिखी शिक्षाओं का ज्ञान और उन पर आचरण। व्यवहार-कुशलता आदि।

(१४) सभ्यतापूर्ण हंसी विनोद और गाना बजाना भी अच्छे गुण हैं, यदि परपुरुषों से आंख बचा कर हों।

(१५) सब के सब कार्यों में सुघड़ता।

पत्नी के लिए इन सब बातों का ज्ञान प्राप्त करना बड़ा आवश्यक है, अतः इस ओर विशेष ध्यान दें। जिन बातों का क्रियात्मक ज्ञान होना चाहिए, कन्या अपनी माता, सास, भावज, सखी सहेली या अन्य अनुभवी या स्यानी स्त्रियों से बहुत प्रयत्न से सीखे, ताकि यह फूलों की सेज कांटों की छपरखट न बन जाय और पति को ठण्डी सांस लेकर न कहना पड़े :—

"हमारी मंज़िले मक्सूद[1] तो फूलों की दुनियां थी,
मगर सहरा[2] का जानिब[3] काफ़िला-सालार[4] चलता है।"

स्मरण रखना चाहिये कि माता पिता के घर में जो तुम्हारे उत्तरदायित्व थे, उनसे कई गुना कठिन और विभिन्न प्रकार के पति के घर में हैं। यदि माता पिता के घर में तुम अच्छी समझी जाती थीं तो आवश्यक नहीं कि पति के घर में भी अच्छी समझी

---

१. लक्ष्य २. मरुस्थल, सुनसान ३. ओर ४. पथ-प्रदर्शक।

जाओ। माता के घर में तो जब तुमसे दाल में नमक अधिक पड़ गया तो तुमने हंस कर कह दिया, "माँ! कल कम डाला था, इस लिये आज अधिक डाल दिया, ताकि हिसाव वरावर हो जाय।" तव माँ ने ऐसी भोली भाली मीठी वात सुनकर तुम्हें छाती से लगा लिया, और मुँह चूम लिया। परन्तु सास को न तो तुम ऐसा उत्तर दे सकती हो और न ही ऐसे उत्तर से वह प्रसन्न हो सकती है। इसी प्रकार सूर्य्य चढ़े तक तुम्हारी माता ने तुम्हारे हिस्से का सब कार्य स्वयं कर लिया, परन्तु सास पर तुम ऐसा वोझ नहीं डाल सकतीं।

समझना चाहिये कि पति के घर में आकर बिल्कुल नया जन्म, नई दशा, नये व्यवहार, गृह-प्रबन्ध के नये ढंग, नये उत्तरदायित्व और भांति-भांति के मनुष्यों से वास्ता तथा उनकी भांति-भांति की बोलियां। पग-पग पर तुम्हारी परीक्षा होगी। यदि आरम्भ में ही ऐसी वातें न समझोगी और उपरोक्त बातों की शिक्षा ग्रहण करने से वंचित रहोगी तो बहुत दुःख उठाओगी। मत समझो कि सुन्दर वस्त्र, वहुमूल्य भूषणों और पति की सेज का नाम विवाह है। यदि उपर्युक्त १५ विषयों में तुम भली-भांति पास न होगी तो तुम्हारा कल्याण नहीं। तुम्हारे कारण तुम्हारी माता भी अपयश को प्राप्त होगी, क्योंकि मूर्खा माता की ही पुत्री मूर्ख होती है और है भी ऐसा ही। एक अयोग्य माता अपने बच्चों को क्या शिक्षा देगी, जवकि वह स्वयं ही इस योग्य नहीं। मैं यह भी स्पष्ट कर दूं कि यहां योग्य और बुद्धिमति से अभिप्राय बहुत पढ़ी-लिखी से नहीं। योग्यता और बुद्धिमत्ता स्कूल और कालेज की पढ़ाई पर कदापि निर्भर नहीं। आज भी हज़ारों अनपढ़ या थोड़ा सा पढ़ी-लिखी माताएँ अपनी बहुत पढ़ी-लिखी बहुओं को ऐसी २ शिक्षायें दे रही हैं और उनका ऐसा पथ-प्रदर्शन कर रही हैं कि जिसकी प्रशंसा नहीं हो सकती। फिर यदि ऐसी समझदार

स्त्री ८-१० श्रेणी पढ़ी हुई भी हो, तो सोने में सुगन्ध वाली बात हो जायगी।

क्या योग्य और अयोग्य स्त्रियों की सन्तान की पहिचान कुछ कठिन है? जो बच्चा रोतड़ और जिद्दी हो, कहा न माने, भद्दा और मैला कुचैला हो, बात करनी भी न आती हो, छोटा सा सन्देश भी न ले जा सकता हो, वह अयोग्य पुत्र है। इसके विपरीत जो बच्चा हंसमुख, आज्ञाकारी, बुद्धिमान, स्वस्थ, स्वच्छ, चतुर, व्यवहारकुशल, आप को दो बातों में ही मोह लेने वाला हो और साफ सुथरा हो, वह अवश्य ही सुयोग्य-माता पिता का लाल है।

बहुधा मुझ से पूछा गया है कि लड़कियों को कितना पढ़ाया जाय? मेरा उत्तर यह है कि जहाँ पाँच श्रेणी का प्रबन्ध हो वहाँ पाँच, जहाँ आठ का हो वहाँ आठ, और जहाँ दस का हो वहाँ दस तक पढ़ायें। अंग्रेजी की दस-बारह श्रेणी तक शिक्षा तो मैं लाभदायक समझता हूँ, परन्तु कालिज में पढ़ने के मैं कई कारणों से विरुद्ध हूँ। १२ वर्ष से अधिक आयु के लड़के लड़कियों को एक साथ पढ़ने के भी मैं विरुद्ध हूँ। बाकी माता पिता की इच्छा है, जिसमें अपना लाभ-हानि समझें करें, जिन्हें नौकरी करके अपना, अपने माता पिता का, या पति अथवा बच्चों का पेट भरने की चिन्ता हो, वे कालिज जरूर पढ़ें।

लड़कियों को पढ़ाने के विषय में इतने भिन्न २ विचार हैं और बिल्कुल न पढ़ने से लेकर बड़ी से बड़ी कालिज की शिक्षा और लड़कियों को लड़कों के कालिजों में पढ़ाने तक पक्ष में इतनी युक्तियाँ दी जाती हैं; कि यहाँ उन सबका वर्णन कठिन हो जाएगा। इसलिए हमने केवल अपना विचार लिख दिया है और बस। कोई लड़की बिल्कुल अनपढ़ न रहे और सब लड़कियाँ गृहस्थ की कलाओं में निपुण हों।

वास्तव में शिक्षित, योग्य और सुघड़ पत्नी अपने पति का सर्वोत्तम धन है। सारे परिवार अपितु सारे देश को उस पर गर्व होता है। परमात्मा करे आप भी अपने कर्तव्यों के विषय में आवश्यक शिक्षा प्राप्त करके सुयोग्य पत्नी बन कर यही पदवी पाएँ।

सुहाग राणी के पत्र की नकल

विवाह से दो वर्ष पूर्व हमारी सगाई होते ही मेरे ससुर राजा ने पिता जी को "पत्नी-पथ-प्रदर्शक" भेज दिया। पिता जी ने माता जी के कमरे में बुला कर मुझे कहा, देखो बेटी! तुम्हारे ससुर को तुम्हारे अन्दर कौन-कौन से गुण चाहिएँ, यह उन्होंने मुझे सविस्तार लिख दिया। 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' मेरे पास भेजने का अन्य क्या प्रयोजन हो सकता है? अब तुम जानो और तुम्हारी माता जाने। तुम्हारे ससुर ने मुझको और मैंने तुमको चेतावनी दे दी है।"

मेरी माता ने आपकी शिक्षा किस प्रकार मुझे घोल २ कर पिलाई, इसका अनुभव आप मेरी सास की उस प्रशंसा से लगाएँ, जो उन्होने मेरे विषय में आप के सम्मुख उस दिन की। यह सब मेरे ससुर राजा की कृपा है, कि मुझे ठीक मार्ग पर डाल दिया। आपकी पुस्तकें हमारी पथ-प्रदर्शक, आपकी पुस्तकें हमारी डाक्टर, आपकी पुस्तकें हमारी शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक और आर्थिक—पांचों प्रकार की उन्नतियों की नींव सिद्ध हुई हैं। भगवान् आपका भला करें। (सुहागराणी......)

दसवां प्रकरण

गृहस्थ-जीवन और गृह-प्रबन्ध

३४ आवश्यक कर्तव्य

यह बहुत विशाल विषय है। परन्तु आपकी अधिक से अधिक सेवा के लिए मैं भरसक चेष्टा करूंगा और सब बातों के सम्बन्ध में मोटी २ जानकारी पहुँचाने का प्रयत्न करूंगा। इस विषय का सम्पूर्ण-रूप से वर्णन करने के लिये मेरे विचार में प्रातः से सायं तक जो जो काम पत्नी प्रायः करती है, उनकी गणना की जाय, और फिर एक एक विषय की चर्चा की जाय तो अच्छा होगा।

भारत में ९८ प्रतिशत स्त्रियों को अपने हाथ से ही अपना सब काम करना पड़ता है। केवल दो प्रतिशत स्त्रियां नौकर नौकरानियों से काम कराती हैं। यहां अपने हाथ से सब काम धन्धा करने वाली स्त्री को लक्ष्य रखा गया है। तो भी लाभ सभी का अभिप्रेत है। माना कि घर में नौकर चाकर हैं, तो भी नौकर की स्थिति केवल ऐसी है जैसे शरीर में हाथ पैर की। उससे आप जैसा काम लेंगी, वह वैसा करेगा। आप नौकर से काम न ले सकेंगी, यदि सब काम आपने अपने हाथों में से भली प्रकार न गुज़ारा होगा। आप यदि सब काम धन्धा नौकर पर डाल देंगी, तो वह तो अपनी बुद्धि, अपनी सुविधा और अपने स्वार्थ के अनुसार ही करेगा। नौकर तो अग्नि रूप है। अग्नि दाल रोटी भी पका सकती है, और घर भी जला सकती है। उस पर तो कन्ट्रोल चाहिए। बुद्धिमती स्त्री उसे सेवक बना कर रखती है। आलसी और मूर्खा स्त्री उसके हाथों अपना घर लुटा बैठती है।

एक योग्य पत्नी का सर्दियों में समय-विभाग कुछ २ इस प्रकार होता है :—

(१) पत्नी सूर्योदय से एक दो घंटे पहले उठ कर (२) बिस्तरा लपेटती है, (३) शौच जाती है, (४) दातुन कुल्ला करती है, (५) चक्की पीसती है, (६) पानी लाती है, (७) झाड़ू लगाती है, (८) पौदों को पानी देती है, (९) स्नान करती है, (१०) कपड़े बदलती है, (११) सन्ध्या पाठ करती है, (१२) शाक सब्ज़ी चूल्हे पर चढ़ाती है, (१३) आटा गूंधती है, (१४) गाय भैंस की देख-भाल करती है, दूध दुहती है, (१५) रोटी पकाती खिलाती है और खाती है, (१६) बर्तन साफ करती है, (१७) विश्राम करती है, (१८) तत्पश्चात् गेहूँ फटकती है और स्वयं न पीस सके तो पिसवाने को भेजती है, (१९) कपड़े स्वयं धोती है और कुछ धोबी को भेजती है, (२०) चर्खा कातती है, (२१) कपड़े सीती है, (२२) कमरे को सजाती है, (२३) बाज़ार से सौदा सामान मंगाती है, (२४) सम्बन्धियों,सहेलियों तथा पड़ोसियों के सुख दुख में सम्मिलित होती है, (२५) अपने गली मुहल्ला की अनपढ़ स्त्रियों को पढ़ाती, और गरीब स्त्रियों को कुछ हुनर सिखाने में दो घंटे देती है, जिससे वे अपनी आय बढ़ा कर सुखी हो सकें, (२६) बच्चों के स्कूल से वापस आने की प्रतीक्षा करती है, (२७) बच्चों को स्कूल से आने पर थोड़ा गरम दूध पिलाती है, (२८) नाश्ता के लिये कुछ मिठाई आदि बनाती है, (२९) मुरब्बा, अचार, पापड़, बड़ियाँ तैयार करती है, (३०) दिन छुपने पर दूध उबाल और अपने इष्टदेव का नाम लेकर रात का भोजन बना और खिला पिला, सामान ठिकाने रख, चौका धोकर, (३१) टहलने जाती है, हंसी विनोद से मन बहलाती है, (३२) वापस आकर घर का दिन का लेखा लिखती है, (३३) सब की ज़रूरत की चीजें अपने २ ठिकाने

रखती है, (३४) फिर पुस्तक या समाचार पत्र लेकर बैठती है, (३५) नींद आने पर, दरवाजे खिड़कियाँ बन्द करके जगत् के स्वामी परमेश्वर का धन्यवाद करके आंखों में सुरमा डाल कर सो जाती है।

गृह-प्रबन्ध का वर्णन करते हुए नौकर की चर्चा करना आवश्यक है। यदि घर का काम काज अधिक न हो, तो नौकर न रखना चाहिये। जिसका काम अधिक हो, वे नौकर रख सकती हैं, शर्त यह है कि घंटा२ प्रातः और घंटा२ सायं उसकी रसोई की स्वयं देख भाल करे। परन्तु जो स्त्री सब कार्य नौकर को सौंप देती है, उसका घर शीघ्र बिगड़ जाता है। नौकर को तो केवल ऊपर २ का और आगे पीछे का काम ही अधिकतर देना चाहिए। आवश्यक कार्य यदि नौकर कर सके तो स्वयं उसका साथ देते रहना चाहिये। नौकर के विषय में शील के प्रकरण में पर्याप्त लिखा जा चुका है। अब ऊपर लिखित एक २ का अलग २ वर्णन किया जाता है, जो निश्चय ही लाभकारी सिद्ध होगा।

(१) <u>प्रातःकाल उठना</u>—बहुत से अच्छे गुणों में से प्रातःकाल उठना भी एक विशेष गुण है। सूर्योदय से एक-दो घंटे पूर्व उठ बैठना आदिकाल से स्त्रियों का कर्त्तव्य रहा है। सूर्योदय से पहले-पहले उपर्युक्त पहले दस कर्तव्य पूरे कर लेना अत्यन्त आनन्द दायक हैं। अच्छे कर्मों से सदा प्रसन्नता प्राप्त होती है, जो पत्नी प्रातःकाल उठेगी, उसके समस्त काम-काज इतनी जल्दी समाप्त हो जायेंगे और वह इतनी जल्दी निपट जायगी कि उसका मन हर्ष से नाचने लगेगा। सवेरे उठने वाली पत्नी प्रातःकाल के भ्रमण सैर का भी आनन्द उठा सकती है, और दोपहर को बहुत काम करके भी विश्राम के लिए पर्याप्त समय निकाल सकती है। इस कारण सौभाग्यवती पत्नियां इस नियम का पालन करें तो बहुत सुख पायेंगी

प्रातःकाल उठते ही पहला काम जगत्पति परमात्मा का स्मरण करना है, जिसने रात भर नींद में हमारी रक्षा की, और जो दिन भर सांसारिक काम-काज में हमारा पथ-प्रदर्शन करेगा, तथा अपनी असीम कृपा से हमारी आवश्यकतायें पूर्ण करेगा।

प्रातःकाल कुछ घूँट ठण्डे या कोसे पानी का पी लेना आमाशय, यकृत् तथा आंतों के लिये शक्तिप्रद है।

(२) बिस्तरा—बिस्तरा के लिये चार वस्तुएँ आवश्यक होती हैं :—पलंग, बिछौना, तकिया और ऊपर का ओढ़ना; पलंग या चारपाइयां सस्ती न लेनी चाहिए, क्योंकि ये बहुत थोड़े दिन चलती हैं और बार २ बुननी पड़ती हैं। पाए चौखट दृढ़ हों, बान-सूत्री अच्छे लगे हों,। हो सके तो निवार से पलंग बुनने चाहियं, ये २०-३० वर्ष चल जाते हैं। बढ़िया बान और सन सूत्री की बुनी ५-६ वर्ष निकाल देती है, मूँज सस्ती है पर "सस्ता रोये बार २, मंहगा रोये एक बार।" गर्मियों में छत पर डालने के लिए हलकी और दृढ़ चारपाइयां हों। यथा सम्भव धूप और वर्षा में चारपाई को पड़ा न रहने देना चाहिये। बिछौने में चाहे नीचे दरी, खेस और गद्दा, चाहे तीनों चाहे इनमें से केवल एक हो, ऊपर चादर अवश्य बिछानी चाहिये। बिछौना जहां तक हो सके बहुत अधिक नरम नहीं होना चाहिये, इससे आलस्य बढ़ता है। ऊपर ओढ़ने के लिये गर्मी में सफेद चादर, साधारण जाड़े में कम्बल और अधिक जाड़े के दिनों में रज़ाई होनी चाहिये, रज़ाई के ऊपर गिलाफ होने से रज़ाई साफ रहती है। गिलाफ़ से रज़ाई डेढ़ गुणा अधिक गरम हो जाती है। इसमें बिल्कुल ही सन्देह नहीं कि पुरानी रूई में गर्मी बहुत कम हो जाती है, इस कारण रज़ाई में सदा नई रूई भरवानी चाहिये। पुरानी रूई दुबारा

धुनवा कर तकियों आदि में भरवा देनी चाहिये। गाढ़े खद्दर की रज़ाई लट्ठा, छींट या रेशम की रज़ाई से अधिक गरम होती है।

बिछौना और ओढ़ना यथा सम्भव सबका अलग-अलग होना चाहिये। तीन वर्ष के बच्चे तक के अतिरिक्त सब अलग अलग सोएँ। सामर्थ्यानुसार अतिथियों के लिए अलग-अलग पूर्ण साफ सुथरे बिस्तर हर घर में होने आवश्यक हैं, जो कि इनके लिए ही पड़े रहें। यह स्वास्थ्य और मान की मांग है। बिस्तर बहुत साफ़ सुथरे हों। बच्चों को शिक्षा दें कि वे मैले पांव से बिस्तर पर न चढ़ें। सर्दियों के बहुत से ओढ़ने-बिछौने गर्मियों में खाली हो जाते हैं। बड़े नगरों के लोग तो उन को सम्भाल कर रखने के लिए बड़े २ ट्रंक रखते हैं। ये दो अढ़ाई गज़ लम्बे, एक डेढ़ गज़ चौड़े और इतने ही ऊँचे होते हैं। यदि इतना खर्च कर सकें तो बड़े काम की वस्तु है, अन्यथा भली-भांति लपेट कर एक स्थान पर धूल मिट्टी से बचा कर रख दें। इनमें और गरम कपड़ों में पाव भर नीम की पत्ती या तम्बाकू या आध पाव फ़िनैल की गोलियां रख दें, ताकि कीड़ों से सुरक्षित रहें। मास में एक बार धूप में डाल देने चाहियें।

(३) शौच (टट्टी)—महात्मा गांधी ने कहा कि यदि मुझे कोई बताये कि अमुक मकान बहुत अच्छा है, तो सब से पहले मैं उसका पाख़ाना (टट्टी) देखना चाहता हूँ। यदि वह स्वच्छ नहीं, तो सारा मकान ही निकम्मा है। महात्मा जी का आदेश है कि कि "पाखाना इतना स्वच्छ और दुर्गन्ध रहित होना चाहिये, कि मैं वहां गीता का पाठ कर सकूं।" पाख़ाने में धूप और स्वच्छ ताज़ा वायु आने जाने का प्रबन्ध हो। ग्राम निवासी तो पाख़ाने के बखेड़े से मुक्त हैं। यदि नगरवासी भी यत्न करें तो ३०-४० प्रतिशत नगर के बाहर जा सकते हैं। पाख़ाना दिन

में दो बार अवश्य भंगी से भली-भांति साफ़ कराना चाहिये, पूर्णतया धुलवाना चाहिये। तत्पश्चात् आधी छटांक फिनैल में २-३ सेर पानी डाल कर भंगी से छिड़कवा दें।

अङ्गरेज़ और अङ्गरेज़ों की अन्धाधुन्ध नकल करने वाले भारतीय पाख़ाने में पानी नहीं ले जाते। टट्टी में कारबालिक पेपर का रोलर पड़ा रहता है, इसमें से कागज़ फाड़ २ कर सफ़ाई कर लेते हैं। अर्श (बवासीर) के प्रमुख चिकित्सक इंगलैंड के डाक्टर मेकेन्ज़ी ने अपने लम्बे अनुभव के आधार पर, विलायत के भाइयों के इस ढंग पर कड़ी आलोचना करते हुए, पानी द्वारा सफाई करने पर बहुत बल दिया है। कागज़ से सफ़ाई ठीक नहीं होती; प्रत्युत खुजली, अर्श (बवासीर), भगन्दर आदि गुदा के रोग हो जाते हैं।

(४) <u>दातुन</u>—स्वास्थ्य के लिये दातुन प्रतिदिन करना चाहिये। दांत नियम पूर्वक साफ़ न करने से मैले हो जाते हैं, और बुरे लगते हैं। इसके अतिरिक्त खाई हुई वस्तु के छोटे २ टुकड़े मसूढ़ों में अटक जाते हैं, जो गल सड़ कर कभी २ मसूढ़ों में पीप पैदा कर देते हैं। यह बहुत बुरा रोग है, इसे पायोरिया भी कहते हैं। इससे बचने के लिए नियमपूर्वक दातुन करना चाहिये। भोजन करने के पीछे दोनों समय एक गिलास पानी से खूब कुल्ले करने चाहियें। बच्चों को प्रतिदिन दातुन करने की आदत डाल देनी चाहिये। दन्दासा (अख़रोट के वृक्ष का छिलका), नीम, मौलसिरी, जाल, अकड़ी, विणा, कीकर, फुलाई, तिम्बर, तेजबल, भान आदि वृक्षों की दातुन बहुत लाभकारी है। ये दाँतों में उत्पन्न हुए रोगों के लिये औषधि का प्रभाव रखते हैं। टुथपेस्ट के स्थान पर सरसों का तेल नमक मिलाया मलना सर्वोत्तम है। टुथब्रुश कुछ मास पीछे बदल देना चाहिये। दातुन

या ब्रूश दाँतों पर दाँएं बांएं नहीं, प्रत्युत ऊपर नीचे करना चाहिए, ताकि मसूड़ों में फंसे हुए कण निकल जाएं।

जिह्वा पर ब्रूश, दातुन या अंगुली खूब रगड़नी चाहिये। जिह्वा को साफ़ करना दाँतों की अपेक्षा कुछ कम आवश्यक नहीं। पत्नी के प्रबन्ध का यह एक भाग है, कि घर के सब छोटे बड़ों को दातुन कुल्ला नियम पूर्वक कराए। अनुभवी डैंटल-सर्जन दातुन के समान किसी टुथपेस्ट को नहीं समझते। दातुन न मिले, या यात्रा की अवस्था में टुथपेस्ट बहुत काम देती है।

(५) चक्की—स्त्रियों के लिए चक्की इतनी लाभदायक और स्वास्थ्यकर है, कि इसकी प्रशंसा शब्दों में नहीं की जा सकती। चक्की पीसने में भुजाओं, कमर और छाती का पर्याप्त व्यायाम होता है, परन्तु सब से अधिक व्यायाम कमर के अन्दर स्थित स्त्री के उन कोमल अंगों का होता है, जिन्हें सन्तान उत्पादक अंग कहते हैं। सन्तान शक्तिशाली और हृष्ट पुष्ट उत्पन्न होती है। स्वास्थ्य अच्छा रहता है। चक्की मोटी स्त्रियों को पतला करती है और बहुत पतली को मोटा करती है। स्वस्थ स्त्री के स्वास्थ्य में वृद्धि करती है। पाचक शक्ति को बढ़ाती है।

आज कल की कोमल प्रकृति की स्त्रियों के लिए चक्की जितनी लाभदायक है, उतनी ही ये इसके नाम से घबराती हैं, क्योंकि जिस काम में कुछ भी परिश्रम करना पड़े, वह इन्हें स्वीकार नहीं। ईश्वर करे कि इस पुस्तक को पढ़ने वाली सुहागिन पत्नी इस अनुभव से प्रभावित होकर सेर दो सेर अनाज तो प्रति दिन पीसने के लिये उद्यत हो जाये। फिर तो उसे ऐसा आनन्द आयेगा और स्वास्थ्य इतना अच्छा हो जाएगा, कि अड़ोस-पड़ोस की सब स्त्रियां इसे कहेंगी, "बहिन! आज कल क्या खाती हो? तुम्हारा मुखड़ा दिनोंदिन सेब की भांति लाल निकलता आता है।"

(६) पानी—पीने का पानी बहुत स्वच्छ होना चाहिए। तांबे के बर्तन में धरा पानी सर्वोत्तम है। कई घरों में खाने के बर्तन तो नित्य मांजे जाते हैं, परन्तु पीने के बर्तनों को केवल धो देना ही पर्याप्त समझा जाता है। मिट्टी के घड़ों को प्रति-सप्ताह भीतर बाहर ईंट से रगड़ना चाहिए। सर्दियों में पीतल तांबे या लोहे की गागर का पानी अच्छा होता है और गर्मियों में मिट्टी के घड़े या सुराही का। घड़े या सुराही में से जितना अधिक पानी रिसेगा, उतनी ही वह ठंडी होगी। हैज़ा, टाईफाईड, शीतला, चेचक आदि रोगों के दिनों में पानी उबालकर, ठंडा करके पीना चाहिये; और प्रत्येक कच्ची खाने वाली वस्तु अच्छे गरम पानी से धो लेनी चाहिये, प्रत्युत उबाल कर पका कर खानी चाहिये। कच्चा, ठण्डा और बासी कुछ न खाना चाहिये। कूओं में पोटेशियम परमेंगनेट नामी लाल रंग की दवाई डलवायें। बड़े नगरों की कमेटियां तो स्वयं यह चिन्ता रखती हैं।

(७) झाड़ू, घर की सफ़ाई—मैं समझता था कि झाड़ू देना सब से आसान और सरल काम है, परन्तु देखा है कि कई घरों में कई २ दिनों तक नये नौकर को झाड़ू के विषय में बार-बार समझाया जाता है। "फर्श से पहले अलमारियों और चिमनियों पर से झाड़ू देना चाहिये। बिस्तरों को मिट्टी धूल से बचाना, खूँटी पर टंगे हुए कपड़ों पर कपड़ा डालना, और झाड़ू देते मिट्टी कम उड़ाना।" ऐसी कई बातें सन्तोष-जनक स्वच्छता के लिये आवश्यक होती हैं।

कई स्त्रियां झाड़ू उतने ही भाग पर देती हैं, जो आने जाने वालों की दृष्टि में बुरा न प्रतीत हो। इसका यह अर्थ हुआ कि सफ़ाई दूसरों के लिए ही है, उसका अपना महत्व नहीं। ऐसा

स्त्रियों के यहां कोनों में, चारपाइयों और ट्रङ्कों की ओट में बड़ा गंदा संग्रह होता रहता है। ऐसा होना बुरा है। वास्तव में सफ़ाई के बीसियों लाभ मकान में रहने वाले को ही हैं।

दरवाज़ों और रोशनदानों को कपड़े से झाड़ना चाहिये। कमरों के फर्श सप्ताह में एक-दो वार अवश्य धो देने चाहियें। कमरों में प्रतिदिन सामग्री, गूगल या लोबान जलाना चाहिये। जो कमरा कुछ घण्टे या कुछ दिन बन्द रह चुका हो, उसका दरवाज़ा खोलकर ५ मिनट रुक जाना चाहिये, ताकि वाहर से स्वच्छ वायु उसमें आने जाने लगे। कमरे में चूहेदानी रखनी चाहिए, ताकि चूहे न रहें। चूहेदानी में चूहे न फंसते हों, तो तोला भर आटे में १ माशा सफेद संखिया पीस कर मिला कर वेर के बराबर गोलियां वना कमरे में (जहां वच्चों का हाथ न पहुँच सके) डाल दें, चूहा एक न रहेगा, भाग जायेंगे।

(८) पौदों की रक्षा—घर में फर्श या गमलों में अधिक नहीं तो थोड़े पौदे अवश्य होने चाहिएँ। इनसे आंखों को ठंडक मिलती है, और चित्त को प्रसन्नता प्राप्त होती है। वच्चों में भी देख-भाल का शौक पैदा करना चाहिये। यदि अधिक स्थान हो तो शाक सब्ज़ियां लगानी चाहिएँ। इसमें बच्चों को वड़ा आनन्द आयगा; ज्यों-ज्यों पौदा बढ़ता आयगा, वच्चों का दिल भी वढ़ेगा; प्रातः फूल खिलने के साथ उनका मन भी खिल जायेगा।

(९) स्नान—स्वास्थ्य व सौन्दर्य को वढ़ाने में स्नान का वड़ा भाग है। स्नान से पहले स्त्री को देखो और फिर स्नान के पीछे देखो, फिर दोनों दिशाओं का मिलान करो; वड़ा अन्तर पाओगे। प्रतिदिन* शीतल जल से स्नान करना चाहिये और

---

* मासिक धर्म के पहले तीन दिनों में नहीं नहाना चाहिये। पीछे भी तीन चार दिन पानी तनिक भी ठ़ंडा न हो।

भली भांति शरीर को मलना चाहिए। साफ़ सुथरे और खुश्क तौलिये से शरीर को अच्छी तरह रगड़ना चाहिए। तौलिया यथा-सम्भव सब का पृथक्-पृथक् होना चाहिये, अन्यथा एक दूसरे के त्वचा, रक्त और आंखों के रोग लग जाते हैं। सरसों का तेल सारे शरीर पर हो सके तो सर्दियों में प्रतिदिन और गर्मियों में पाँचवें छठे दिन भली भांति मलना चाहिये। बाज़ारी सुगन्धित तेल अच्छे नहीं। तेलों की सुगन्धि अलग बिकती है, चाहें तो स्वयं मिला लिया करें। सिर में भली भांति रगड़ कर तेल लगायें, कंघी करें। अधिक कंघी करने से बालों की जड़ें दृढ़ हो जाती हैं, मस्तिष्क और आंखों को भी इससे लाभ होता है।

बच्चों में प्रतिदिन स्नान करने की आदत डालनी चाहिये। जो बच्चे प्रतिदिन स्नान करते हैं, उन्हें जाड़ों में जाड़ा प्रतीत नहीं होता। जैसी आदत डाली जाय, वैसी ही प्रकृति हो जाती है। योग्य पत्नी के प्रबन्ध में घर के किसी व्यक्ति को भी इस विषय में आलस्य नहीं करना चाहिये।

(१०) कपड़े बदलना—सोने के कपड़े सारे घर वालों के पृथक् २ होने चाहियें। दिन के कपड़े ही यदि पहर कर सो जायें, तो मैले भी जल्दी होते हैं और उनकी आयु भी कम हो जाती है, अर्थात् फट भी जल्दी जाते हैं। इसके अतिरिक्त रात के मरोड़े मराड़े कपड़े दिन को अच्छे भी नहीं लगते। कपड़े गर्मियों में प्रतिदिन, आगे पीछे सप्ताह में तीन बार तो अवश्य बदल देने चाहियें। अधिक दिनों तक एक ही कपड़ा पहिने रहना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। इसके अतिरिक्त अधिक मलिन वस्त्र धोने से भली भांति साफ भी नहीं होते। मलिन वस्त्र इधर उधर नहीं बिखरे रहने चाहिएँ। योग्य पत्नियां मलिन वस्त्र के लिए अलग थैला, ट्रंक या अलमारी नियत करती हैं। फर्श पर पड़े रहने से

बुरे मालूम होने के अतिरिक्त कपड़े और भी अधिक मलिन हो जाते हैं। ट्रंक या अलमारी आदि में रखने से एक और भी लाभ है, बच्चों से प्रायः मिठाई आदि वस्त्रों पर गिर जाती है; जब वह कपड़ा फ़र्श पर पड़ा रहता है, तो मिठास के कारण चूहे उसे कुतर जाते हैं और बड़ी हानि पहुँचाते हैं। मलिन कपड़े अधिक समय तक घर में नहीं पड़े रहने चाहिएँ। मैल भी कपड़ों को खा जाती है और कमज़ोर कर देती है।

कुछ स्त्रियां अपने वस्त्रों की सफ़ाई का तो बहुत ध्यान रखती हैं, परन्तु बच्चों का मैला होना उन्हें नहीं अखरता। वे उपेक्षा से बच्चों के कपड़े जल्दी २ नहीं बदलतीं, और वे बहुत मैले-कुचैले, मक्खियों से लदे हुए, गलियों में खेलते फिरते हैं। क्या उनकी मां की नाक नहीं कट जाती? सुयोग्य पत्नी इस ओर अवश्य ध्यान दे।

(११) सन्ध्या, पाठ, प्रार्थना— आँख खुलते ही जो बात मन या वाणी पर आए, वह परमात्मा के धन्यवाद की हो जिसने रात की नींद में पति-पत्नी और उनकी सन्तान की प्रत्येक विपत्ति में रक्षा की। "परमात्मन्! हम धर्मात्मा बनें, हमारे सारे कार्य अच्छे हों। देश और जाति के लिए हमारा जीवन उन्नति और प्रसन्नता का कारण हो। हमारी कमाई पवित्र हो। हमारे खर्च उचित हों। हम अपनी आयु का अच्छा भाग और अपने जीवन का अच्छा समय दुःखियों, ग़रीबों और रोगियों की सेवा आदि शुभ कार्यों में खर्च करें। तेरी आज्ञा का हम पालन करें। चोरी, असत्य भाषण, विश्वास-घात, लोभ, क्रोध, अहंकार और विषय-वासना से हमारा जीवन बचा रहे, तथा हमारा जीवन पवित्र हो। हमारे मस्तिष्क में तेरा ही प्रकाश हो, हमारे हृदय-मन्दिर में तेरा ही निवास हो।" नहा धोकर परमात्मा के चरणों में भली प्रकार

मन लगता है। वैसे तो परमात्मा की प्रत्येक देन से लाभ उठाते हुए उसका स्मरण पल २ क्षण २ करना चाहिए :--

हर का सुमिरन यूं करे, जैसे दाम कंगाल।
एक घड़ी बिसरत नहीं, पल पल लेत संभाल॥

सत्संग और स्वाध्याय एक ही भाव और एक लाभ रखते हैं। दोनों में महापुरुषों के वचनामृत से जीवन को सुधारने और ईश्वर की कृपा और रक्षा का हाथ साक्षात् अनुभव करने का अवसर प्राप्त होता है।

जो पत्नी ईश्वर से प्रीति लगाएगी, प्रत्येक कार्य में उससे प्रकाश मांगेगी और अपने कर्तव्य का पालन करती हुई, अपने घर के अन्दर की, अथवा घर से बाहर की प्रत्येक कठिनाई में उससे सहायता पाने का विश्वास रखेगी, उसकी सब आशायें पूर्ण होंगी।

मैंने लिखा कि कर्तव्य पालन और ईश्वर की कृपा पर ही सब 'आशाओं का पूर्ण होना' निर्भर है। परन्तु ऐसी भी स्त्रियाँ हैं, जो सन्ध्या पाठ प्रार्थना, स्वाध्याय, सत्संग और नगर की भले विचारों वाली बड़ी बूढ़ी, आप्त-स्त्री,—सब से मुंह मोड़ कर रहती हैं, वे अपनी कठिनाइयों से पार पाने के लिए मन्त्र तन्त्र, जादू-टोनों का प्रयोग करती हैं। वे जादूगरों, ज्योतिषियों, नजूमियों से दो-चार, दस-बीस रुपये में पति, ननद, सास आदि को वश में करने, अथवा विरोधियों के हनन का उपाय लिखवाती हैं; चौराहों पर आधी रात को दीपक, फूल, नारियल, बकरे की सिरी रखती हैं, गोमूत्र में स्नान करती हैं, काली बकरी या मुर्गी के सामने नंगी नाच कर उसे देवी की भेंट चढ़ाती हैं। वे अपने में वे सद्गुण तो धारण न करेंगी, जो उनकी "आशाओं के पूर्ण करने" में निश्चय ही सहायक हों। न वे परमात्मा के न्याय,

नियम और भद्र स्त्रियों के सहायक होने के स्वाभाविक गुण से लाभान्वित होने के साधनों का प्रयोग करेंगी। अरी मूर्खे! कुछ रुपये खर्च करके ये जादू-टोने करने वाले कुछ सिद्धि कर सकते, तो (१) पहले तो अपने ही लिए सब सुख की सामग्री जुटाते, धनवान होते, उससे किसी करोड़पति पर जादू चला कर अपने नाम जायदाद लिखवा लेते, या जादू के ज़ोर से उसे मार ही देते और उसकी धन सम्पत्ति के मालिक हो जाते। उनके सब शत्रु भस्म हो चुके होते। परन्तु क्या ऐसा है? नहीं, जादू का ढोंग भी क्या मूर्खोंका फंदा किसी ने बनाया है। (२) कौन है जिसका कोई शत्रु नहीं, कौन है जिसे कोई अपना शत्रु नहीं समझता। जिन परिवारों में सास और बहु, भावज और ननद एक दूसरे को अपना शत्रु समझती हैं, उनमें तो जादू टोने के ज़ोर से सफाया ही हो चुका होता। (३) कितने ही नवयुवक अपनी कामवासना में अन्धे होकर किसी न किसी युवती को वश में करना चाहते हैं। किसी एक विशेष सुन्दरी को तो सौ नवयुवक भी अपने वश में करने के इच्छुक हो सकते हैं। यदि सभी जादू से उसे वश में करना चाहें, तो वह जादू १०० प्रतिशत नहीं तो ९९ प्रतिशत तो फेल ही होगा। वशीकरण कवच जादू आदि बेचने वाले तो अपने स्वार्थ में दूसरों को अन्धा करते हैं, परन्तु यह खरीदने वाले तो अपने आपको अन्धा करते हैं। (४) देशों का प्रबन्ध फौज और पुलिस द्वारा होता है, जिस पर करोड़ों रुपये खर्च होते हैं। शत्रुओं पर विजय पाने के लिए क्यों न यही देश जादूगर को आगे भेज देते, जो ४०-५० मील दूर तक गोला फैंकने वाली शत्रु की तोपों का मुंह बन्द कर दे। कई जादूगर मन्त्र पढ़ते जाते हैं, और लकड़ी में कीलें गड़वाते जाते हैं; वे अपने पालक (पैसा देने वाले) को कह देते हैं, कि बस तुम्हारे शत्रु के फेफड़े में हमने

छेद कर डाले, बस वह कुछ ही दिन में फेफड़े के छेद (तपेदिक) की बीमारी में फंस जायगा और मर जायगा। ऐसी मूर्खताओं के फंदे में न फंस कर सत्याचरण, मधुर भाषण, सुव्यवहार तथा भगवद्भजन के द्वारा सभी कामनाएँ पूरी होंगी।

(१२) फल, फूल, शाकादि मंगाना—मेवा, फल, सब्जी, शाकादि प्रतिदिन अपनी स्थिति के अनुसार नकद दाम देकर प्रातःकाल ताजे मंगाने चाहिएं। उसी समय उत्तम मिलते हैं। प्रत्येक मनुष्य इनके अच्छे बुरे की पहचान नहीं रखता। नौकर को तो यथा सम्भव यह काम न सौंपना चाहिये, जब तक उसे पर्याप्त शिक्षा इस विषय में न दी जावे। कई बार नौकर अधिक मूल्य देकर घटिया वस्तु खरीद लाता है, और थोड़े मूल्य की उत्तम वस्तु को छोड़ आता है। वैसे भी कई व्यक्ति शाक-सब्जी की परख नहीं कर सकते, क्योंकि न वह स्वयं इसमें कुछ दिल-चस्पी लेते हैं, और न पत्नी ही उन्हें कहती है, कि 'आज की लाई हुई अमुक साग सब्ज़ी में यह गुण था, और अमुक में यह दोष।' बाज़ार के भाव का भी पत्नी को पता रहना चाहिये।

(१३) आटा—हाथ की चक्की का पिसा आटा सब से अच्छा है। दूसरे नम्बर पर पन-चक्की (जन्दर, घराट) या खरास का, अन्तिम नम्बर मशीन से पिसे हुए आटे का है। परन्तु सब से घटिया आटा मिलों (आटे के बड़े कारखानों) का होता है, जहां आटे में से मैदा, सूजी, रवा और चोकर निकाल लिये जाते हैं। वह आटा शक्तिदायक और स्वास्थ्यप्रद नहीं होता। आटा दुकान से लेते समय यह पूछ लेना चाहिये। आटा जितना ताजा पिसा हुआ हो, उतना अच्छा है। बाजरे का आटा अधिक से अधिक एक सप्ताह चल सकता है, पीछे से कड़वा लगने लगता है। गांव में तो बहुधा ताजा पिसा पकाते हैं। अन्य आटे पन्द्रह-

वीस दिनों के लिए पिसवाए जाएं। चावल एक-दो वर्ष का पुराना अच्छा होता है।

आटा जितना मोटा हो, उतना ही बलदायक और सुपाच्य होता है। बहुत बारीक आटा दुष्पाच्य (कठिनता से पचने वाला) और काबिज़ होता है। आटे में थोड़ा सा नमक डाल लेना बहुत लाभदायक रहता है। कई स्थानों पर नमक नहीं डाला जाता, यह भूल है। अंग्रेज़ डबल रोटी यानी खमीरी रोटी खाते हैं, इसमें खमीर नमक का काम देता है। नमक पड़ी रोटी (फुलका, चपाती) डबल रोटी की अपेक्षा अधिक सुपाच्य, हल्की, स्वास्थ्यवर्द्धक है। हमारा अनुभव तो यह है, कि डबल रोटी का टोस्ट स्वादिष्ट तो कुछ अधिक होगा, परन्तु स्वास्थ्य के लिए न्यून है और मंहगा कितना पड़ता है।

ऋतु, प्रकृति, देश तथा उपज की अवस्थानुसार चावल, जौ, गेहूँ, बाजरा, मक्की, चने, मटर अलग २ या कोई दो तीन मिला कर प्रयोग करना चाहिये। सब अनाजों में अपने २ गुण तथा अपने २ स्वाद और रस है। पकाने के ढंग में दिलचस्पी लेने से रस और स्वाद में वृद्धि होती है।

(१४) गाय, भैंस, और दूध-दही—घर में गाय भैंस का होना सौभाग्य की बात है। यदि स्थान और चारे का प्रबन्ध हो सके तो गाय-भैंस का प्रबन्ध अवश्य करना चाहिये, आप घाटे में नहीं रहेंगे। जिनकी आय पर्याप्त हो और घर में तीन चार सेर या अधिक का खर्च हो, उन्हें अवश्य दूध देने वाला पशु रखना चाहिये। क्योंकि बाज़ार का दूध बिना मिलावट का भी मिले, तो उन पशुओं का आहार अच्छा न होने के कारण दूध फिर भी अच्छा नहीं होता। यथा सम्भव दूध गाय का ही पीना चाहिये। भैंस तो माखन घी के लिए है। आपने भैंसों को देखा होगा, कि

वे गर्मी की ऋतु में प्रायः पानी में पड़ी रहना पसन्द करती हैं। यदि पानी निकट न हो, तो उनके मालिक दिन में दो चार बार उन पर ठंडा पानी डालते हैं। भैंस गर्मी सहन नहीं कर सकती, भैंस समझ में भी भेड़ के समान बुद्धू है। भैंस का दूध सेवन करने वालों की बुद्धि और गर्मी सहन करने की शक्ति बिल्कुल कम होती है। गर्मी के स्वभाव वाले तो भैंस का दूध सेवन न करें। इसी प्रकार पढ़ने लिखने वाले लोग भी।

बहुत बार पति तो गाय या भैंस रखना चाहता है, परन्तु पत्नी का हौसला नहीं पड़ता कि वह अपने सिर पर भार ले। यह उसकी भूल है। प्रथम तो इस भार में एक प्रकार का विशेष आनन्द है। दूसरे यदि भार एक गुणा हो तो उसके बदले में सुख चार गुणा है। दूध, दही, पनीर, लस्सी, छाछ, माखन, घी, खीर, मलाई की सदा मौज बहार बनी रहे तो इससे बढ़ कर क्या प्रसन्नता हो सकती है ?

गाय भैंस रखने से घर में गंद का बढ़ना स्वाभाविक है। जितने लाभ गाय भैंस रखने में हैं, उनके बदले में गंद उठाने या उठवाने का कष्ट सहने योग्य है। गीले गोबर में ही मक्खी अण्डे देती है। सो अपने घर और अड़ोस-पड़ोस को गोबर के गन्द से बचाना चाहिये। घास चारे के उच्छिष्ट का भी गंद होता है। यदि स्त्री सफाई-पसन्द हो तो किसी प्रकार का गंद नहीं रह सकता। गौ भैंस के उठने बैठने का स्थान तथा उनके मूत्र बहने की नाली पक्के ईंट सीमन्ट की होनी आवश्यक है। विचार करेंगे तो कोई मार्ग इस उचित खर्च का निकल ही आएगा। गौ भैंस रखने का स्वास्थ्य के लिए जो लाभ है, वह इस प्रकार की सफ़ाई से तो बढ़ जाएगा, परन्तु सफ़ाई न रखने से बहुत सा घट जाएगा।

(१५) भोजन बनाना, खाना, खिलाना—भोजन सब को यथाशक्ति ताज़ा पका कर खिलाया जाए, ऐसा यत्न करना चाहिये। बार २ आग के पास बैठना पत्नी के स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक होता है। अङ्गरेज़ों अपितु सारे योरुप और अमरीका में सारे का सारा परिवार एक ही साथ खाना खाता है, यह अत्यन्त उत्तम बात है। हमें भी ऐसा ही यत्न करना चाहिये। भारतवर्ष में रेल के स्टेशनों पर चौबीस घंटे मिठाई और रोटी बेचने वालों की आवाजें सुनकर एक अङ्गरेज़ ने कहा—"मिस्टर! क्या भारतीय दिन रात चरते हैं? रात को दो बजे भी पूड़ी मिठाई, दिन के दो बजे भी पूड़ी मिठाई। यह तो पागलों का देश है।" सर्दी गर्मी आठ बजते-बजते ही रात का खाना खा लेना चाहिये।

यथा सम्भव दिन में एक समय सब्जी और एक समय दाल पकाना चाहिये। शाक, भाजी, खिचड़ी, दाल, भात आदि की तो सारी शोभा नमक के ऊपर है। अन्दाजे से कुछ भी घटा बढ़ी हुई और सारा मजा जाता रहा। अन्दाजे का अभ्यास उत्तम हो।

स्वास्थ्य के लिए मांस मछली का प्रयोग अच्छा नहीं, जो न रह सकें, वे कम खायें। माँस का प्रचलित सेवन दान्तों और मस्तिष्क को दुर्बल कर देता है। हिन्दू साधारणतः मांस पकाना नहीं जानते, वे केवल मांस पकाते हैं। मुसलमान इसे सब्जी के साथ मिला कर पकाते हैं। एक पाव मांस होगा तो आध सेर या कुछ अधिक ही सब्जी होगी। ऐसा करने से हानि से कुछ बचाव रहता है। मांस का सेवन प्रकृति में उग्रता और कामवासना को उत्तेजित करता है। सहनशक्ति को कम करता है। सब्जियां अस्थियों और पट्ठों को शक्ति देती हैं। दालें मांस और त्वचा को बढ़ाती हैं। दूध, दही और अनाज हर दृष्टिकोण से शरीर के

स्तम्भ हैं। शहद, किशमिश, अंगूर, आम और बादाम शारीरिक और मस्तिष्क सम्बन्धी शक्तियों में वृद्धि करते हैं।

यथा सम्भव रोटी के साथ एक सब्जी या दाल हो, परन्तु बहुत स्वादिष्ट बनी हो। अधिक वस्तुएँ स्वास्थ्य के लिए भी अच्छी नहीं, खर्च भी अधिक आता है और पत्नी को परिश्रम भी अधिक करना पड़ता है, परन्तु बदले में हानि होती है। भोजन में सादगी बहुत अच्छी है। जैसा कि मैंने 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' में सविस्तार प्रमाणित किया है, 'Simplest and cheapest food is the best food' अर्थात् सब से अच्छा भोजन वह है, जो सब से सस्ता और अत्यन्त सादा हो। कभी केवल छाछ, दूध, दही, मूली या फल में से किसी एक के साथ खाना खा लिया करें। रोटी बिना घी की सहायता के पकानी चाहिये। जो लोग सदा पूरियां परांठे खाते हैं, उनके एक तो भोजन का बहुत थोड़ा भाग रक्त बनता है, दूसरे पाचनशक्ति पर भार रहता है। गर्मियों में तन्दूर पर रोटी पकाना बहुत सुविधाजनक है, और पत्नी को बहुत सी गर्मी से बचा देता है। तन्दूर की रोटी न कम परिपक्व होती है, न कम स्वादिष्ट और न कम स्वास्थ्यप्रद। पूरब के हिन्दू तन्दूर की रोटी खाना धर्म-विरुद्ध मानते हैं। हर बात में धर्म को अकारण घुसेड़ा जाता है।

बच्चों को सिखाएं कि खाते समय सारा ध्यान उधर ही दें। कोई शाक दाल आदि कपड़ों अथवा मेज़ या भूमि पर गिरने न पाए। शाक आदि में हाथ न भरें। छोटे २ ग्रास लें। खाते समय होंठ बहुत खुले न रहें और मुख से शब्द न निकले। रोटी बहुत चबा-चबा कर खानी चाहिये। जितनी अधिक चबा कर खाई जायगी, उतना ही मुँह का थूक (लुआब) अधिक मिलने से शीघ्र पचेगी और उसमें से अधिक रक्त उत्पन्न होगा। अधिक लाभ-

दायक बात तो यह है, कि कम से कम एक तिहाई भाग रोटी का बिना दाल सब्जी के खाएं, फिर देखें कितनी स्वादिष्ट प्रतीत होती है। (हां थोड़ा सा नमक आटे में पड़ा हो। १ सेर भर आटे में ६ माशे नमक पर्याप्त है।)

पति और परिवार को खिलाकर अन्त में स्वयं खाने का नियम प्रशंसनीय है; परन्तु रोगी, गर्भवती, बच्चे वाली या जिसका पति देर से रोटी खाने के लिए विवश हो, वह अवश्य पति से पहले खा ले। हठधर्मी अच्छी नहीं।

भोजन के बीच में पानी के केवल दो-चार ही घूंट पीयें। फिर एक दो घण्टे पीछे इच्छानुसार पीएँ। पानी का गिलास आनन्द से घूँट-घूँट पीना चाहिये। सर्दी गर्मी में दिन भर में दो बार रोटी या चावल और एक बार दूध, चाय, लस्सी या छाछ ऋतु, प्रकृति और सामर्थ्य अनुसार लें।

भोजन के पश्चात् थोड़े फल या कुछ मीठा खाना और इसके पीछे एक गिलास पानी से दांतों को भली भांति साफ़ करना चाहिये। देखा गया है कि भोजन के उपरान्त कई लोग बहुत बुरी तरह कुल्ला करते हैं। सबके निकट बहुत शब्द के साथ नाक और गला साफ़ करना घिनौना और असभ्यतापूर्ण है। आपके परिवार में ऐसा न हो।

भारत के बहुत से भागों में पान चबाना बड़प्पन की बात है। सुबह से रात तक मुख में पान रखा जाता है। गिनती विनती से यह पार की बात है। भोजन के उपरान्त, पाचनशक्ति की निर्बलता में, प्रायः बुढ़ापे की ही अवस्था में, दिन भर में दो पान चबाने का आदेश आयुर्वेद में है; अर्थात् पान (या सौंफ़, या इलायची मिश्री) चूसना कुछ २ औषधि का लाभ रखता है कि पान के चबाने से जिह्वा के नीचे की ग्रन्थियों से थूक(Nature's

own Soda Bicarb. Most natural Soda Bicarb.) मेदे (आमाशय) में अधिक मात्रा में जाकर रोटी और चावल को पचाने में बहुत सहकारी होता है। परन्तु अब तो लोग पान में एक स्वाद समझते हैं, और प्रतिक्षण उस स्वाद से आनन्दित होते रहते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है।

बहुत से घरानों में, विशेषतः मुसलमानों और जैनियों में पान से मुख भरा होना और सामने तखत कालीन आदि पर बड़ा सा पानदान धरा होना अमीरी का चिह्न है। इन अमीरों की देखा-देखी गरीबों में भी यह पान और पानदान भूषण का रूप धारण कर रहे हैं। अजी! इसी पर बस नहीं—कत्था, चूना, सुपारी इलायची के अतिरिक्त तम्बाकू भी डाला जा रहा है और पान बहुतों का जान लेवा हो रहा है। तम्बाकू हुक्के में या बीड़ी में या सिगरेट पान आदि में किसी रूप में भी सेवन किया जाय, श्वांस प्रणाली नाक और गले की झिल्ली (श्लैष्मिक कला) को दूषित कर दमा, खांसी का कारण बनता है, हृदय में धड़कन का रोग उपजाता है, मस्तिष्क की नस नाड़ियों को सुन्न और सुस्त करता है। तम्बाकू से रक्त पतला पड़ जाता है, शरीर का रंग पीला पड़ जाता है, खुश्की हो जाती है, स्मृति मंद पड़ जाती है, नेत्रों की ज्योति घट जाती है। दांतों की जड़ें कमजोर और कुरूप हो जाती हैं। पान खाने वालों और खाने वालियों के मुख में जब पान का थूक भरा होता हैं तो बात करते समय उनका मुख भी भद्दा होता है और शब्द भी भद्दे निकलते है, और जो मुख में पान के थूक से भरी अवस्था में खांसी आ जाए तो सामने बैठे व्यक्ति के मुख और कपड़ों पर कथई रंग की फोहार ही तो छूट जाए। गली कूचा, फर्श:सब कहीं पान की पिचकारियां। एक थूकदान भी बने हैं, उगालदान भी कहते हैं, परन्तु उन्हें कौन घर से बाहिर साथ-

साथ उठाए फिरता है। थूकना तो होता ही है, जहां वश चला, थूक दिया। धिक्कार है ऐसे गंदे शौक पर।

सप्ताह में कम से कम एक बार केवल पतली खिचड़ी, दलिया आदि पतला व हल्का भोजन बनाना चाहिये, और एक बार व्रत रखना चाहिये। आयुर्वेद और डाक्टरी मतानुसार निर्जल व्रत कभी न करना चाहिये। दुर्बल, रोगी, गर्भवती और बूढ़ों को तो लंघन या व्रत नहीं करना चाहिये। यदि रख चुके हों तो भूख प्यास के सताने पर खा पी लेना चाहिये। हम हिन्दुओं के उन व्रतों के विरुद्ध हैं, जिनमें स्त्रियां रोटी तो नहीं खातीं, परन्तु संसार भर की ऊटपटांग वस्तुएँ खूब खा लेती हैं, और पेट बिगाड़ लेती हैं।

फल स्वास्थ्य के लिए इतने आवश्यक नहीं। स्वास्थ्य और शक्ति के लिये अनाज, दाल, चावल, दूध, दही, छाछ, साग-सब्जी से बढ़ कर कुछ नहीं। फलों में केला, सेब, नाशपाती, अंगूर, अनार, आम, जामुन, लुकाट, संतरा, चीकू, मौसम्मी, अच्छे हैं। खुश्क मेवों में किशमिश, बादाम, अंजीर गुणकारक हैं। सब्जियों में मूली, शलगम, टमाटर, गाजर, पालक, कद्दू [घीया], मटर, बाथू, करेला, मेथी बहुत लाभदायक हैं। बहुत से रोगी किसी विशेष सब्जी या फल के प्रयोग से ठीक हो जाते हैं। वृद्ध किस भोजन से युवा बने रहते हैं, और युवा किस भोजन से शीघ्र बुढ़ापे की ओर पग बढ़ाते हैं? किस रोग में कौनसा भोजन लाभदायक है और कौनसा हानिकारक? साथ ही प्रत्येक भोज्य पदार्थों का प्रभाव आदि जानने से पत्नी औषधियों के बहुत से खर्च से परिवार को बचा लेती है। 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' में सब कुछ सविस्तार मैंने लिख दिया है। यह पुस्तक दो लाख से ऊपर घरों में जा चुकी है। अब तो यू० पी० (युक्त प्रांत) और पंजाब के शिक्षा विभागों ने स्कूल के पुस्त-

कालयों में यह पुस्तक रखी जानी तथा इनाम (पारितोषक) रूप में विद्यार्थियों को देनी मंजूर कर ली है।

अचानक आ गए आधी रात के अतिथि को खाना खिलाने में कष्ट तो होना स्वाभाविक है, परन्तु सुघड़ स्त्री को थोड़ा, फूहड़ मूर्खा को बहुत, सुघड़ स्यानी स्त्री को कुछ प्रसन्नता भी होती है, कि उसे इस परीक्षा में भली प्रकार पास होने का सुयश मिलने की आशा होती है; और इतनी शीघ्रता से गर्मागरम खाना मिलने पर अतिथि कह ही तो उठता है, "देवी ! तुम धन्य हो।"

ऐसे समय में सुयश, अपयश दोनों की सम्भावना होती है। अपयश से बचने का एकमात्र उपाय यह है कि घर में आवश्यक सामग्री को कभी समाप्त न होने दिया जाय। स्त्री गरीब हो या अमीर, यह सोच करने के पश्चात् ही सोने को जाए कि "यदि कोई बेवक्त आ भी जाय तो मेरे घर में शीघ्रता से खाना खिलाने को आटा, चावल, आलू, सब्ज़ी, घी, नमक, मरिच, हल्दी, खांड, लकड़ी, कोयला, पानी, दियासलाई, छुरी सब कुछ घर में उपस्थित हैं और इसके अतिरिक्त पापड़, वड़ी, मुरब्बा, अचार, सेवीं आदि जो वस्तुएं परोसने में समय नहीं लेतीं; इनमें से भी दो तो पड़ी ही हैं।

ऐसे समय दो के चार हाथ करना ही चतुराई है। सुघड़ स्त्री के हाथ बिजली की तरह चलते हैं। एक मिनट भी वह ज़ाए नहीं जाने देती। बीच २ में बिस्तर की बिछाई आदि भी करती जाती है, समाचार भी लेती देती जाती है, दाल सब्ज़ी आदि में भी कड़छी चल रही है, मुंह हाथ धोने को पानी, तोलिया, साबन भी दिया जा रहा है, अतिथि को प्रतीत ही नहीं होने देती कि उसे खाने के लिए कुछ भी प्रतीक्षा करनी पड़े।

(१६) बर्तन—घर के बर्तन कलई किये हुए होने चाहिएँ।

कई बर्तनों को दो मास पीछे और कइयों को चार मास पीछे कलई कराने की आवश्यकता पड़ती है। इस विषय में आलस्य न करें। बहुत-सी स्त्रियाँ तीन २ चार २ दर्जन थालियाँ गिलास खरीद लेती हैं और भोजनशाला में उनकी प्रदर्शनी करती हैं, चाहे खाने वाले दो या तीन ही हों। कुछ अतिथियों के लिए भी सही, परन्तु पति के धन को इस प्रकार व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए। रुपये को बिना आवश्यकता पीतल काँसी में बदल देना कहां की बुद्धिमत्ता है ?

बर्तन प्रतिदिन गिनने चाहियें। किसी के घर गया आया बर्तन स्मरण रखना चाहिये। अन्यथा रहे रह जाते हैं। कई बार कुत्ते और बन्दर भी बर्तन उठा ले जाते हैं। चमचों के साथ नौकरों का बड़ा वैर होता है। सबका इलाज गिनती है। मूर्खा पत्नियाँ अपनी लापरवाही के कारण बहुत २ बर्तन खो बैठती हैं। कुछ फालतू बर्तन बन्द कर रखने चाहिएं।

(१७) वस्तुओं को यथा-स्थान रखना—बहुत सी स्त्रियों में दुर्गुण होता है कि वे लापरवाही और आलस्य से घर की वस्तुओं को ठीक २ स्थान पर नहीं रखतीं, और फिर बच्चों से पूछती फिरती हैं—'तुमने सुई धागा तो नहीं देखा ?', 'मेरी कंघी कहीं देखी है ?' चाकू और चाबियों का गुच्छा तो दिन में चार बार खोते हैं और चार बार मिलते हैं; यह बहुत बुरा है। प्रत्येक वस्तु के लिए स्थान नियत होना चहिए, और काम कर लेने पर वहीं रख देना चाहिए। बच्चों को भी ऐसी आदत डालनी चाहिए। अंग्रेज़ी में एक कहावत है ;—

"Every work at its proper time,
Every thing at its proper place."

अर्थात् सब काम अपने समय पर करो और सब वस्तुएं

अपने स्थान पर रखो। थोड़ा सा आलस्य यरने से कितना कष्ट और कितना नष्ट होता है।

(१८) आराम, विश्राम—पत्नी के लिए विश्राम करना भी उतना ही आवश्यक है जितना कि काम करना है। दिन का खाना खाकर रसोई को ठीक करके, कुछ समय के लिए पत्नी को तनिक लेट जाना चाहिए। ऐसा करने से उसमें फिर नया वल भर जाता है और वह खोई हुई शक्ति को प्राप्त कर लेती है। कुछ हीनमती पत्नियाँ समझती हैं कि इनके भाग्य में विश्राम करना नहीं लिखा है। इनके पास काम न हो तो भी ढूँढ निकालती हैं। ऐसी स्त्रियां अपना स्वास्थ्य बिगाड़ लेती हैं और अपनी आयु को जानवूझ कर छोटा करती हैं, बहुत-सी स्त्रियाँ स्वयम् भी विश्राम नहीं करतीं और बच्चों को भी आराम नहीं करने देती। लड़का पाठशाला से आया है तो उसे फिर पुस्तक पकड़ कर वैठ रहने के लिये विवश किया जाता है, यह ठीक नहीं। कुछ समय खेलने और विश्राम करने के लिये भी होना चाहिये।

सप्ताह में एक बार जब कि पति को भी अवकाश हो, और बच्चों की भी अवकाश हो, तो उस दिन ४-५ घण्टों के लिये घर से बाहर बाग,या नदी नहर के किनारे सारे कुटुम्ब को चले जाना चाहिये और स्वतंत्रतापूर्वक निःसंकोच होकर खेल कूद और सैर का आनन्द लेना चाहिये। प्रति सप्ताह न जा सकें तो मास में एक वार अवश्य जाया करें।

(१९) कपड़े धोना धुलाना—छोटे घरों वाली स्त्रियाँ तो अवश्य ही स्वयं कपड़े धोएँ और स्वयं इस्तरी करें, अन्यथा बच्चों के रेशमी कपड़े और जो कपड़े कमजोर हो गये हों, धोबी के निर्दय हाथ लगने से फट जाने का भय हो, वे कपड़े तो

अवश्य स्वयं धोने चाहिएँ। कई स्त्रियाँ थोड़े साबुन से बहुत कपड़े साफ़ कर लेती हैं; यह भी सीखने की बात है।

धोबी को कपड़े दें, तो मैले कपड़ों की जेबों को देख लें। फटा पुराना देख कर पृथक् २ लिख कर दें। जब धोबी धुले हुए कपड़े देने आये तो एक-एक कपड़ा देखें, विशेषतः भारी कपड़ों को। फटा हुआ या मैला भाग ये लोग अन्दर की तह में छिपा कर लाते हैं। जिस धोबी क नर न देखा हो और उसकी स्थिति का पूरा निश्चय न हो कि यह पुराना स्थायी रूप से रहने वाला व्यक्ति है, या कोई परिचित पड़ोसी जिसके नाम धाम से परिचित न हो, उसे कपड़े धुलाई के लिए न दें। जिस धोती के किनारे आदि का निश्चय न हो, कि रंग पक्का है या नहीं, उसके विषय में धोबी को विशेष रूप से समझा देना चाहिए।

जब धोवी से कपड़े आ जाएँ तो तब तक ट्रंक में न रखें, जब तक फटे हुए स्थान ठीक न कर दिये हों, और तमाम टूटे हुए बटनों के स्थान पर अच्छे बटन न लगा दिये गये हों, अन्यथा पहनने के समय जब शीघ्रता हो,तो ये टूट-फूट पतिका अत्यन्त जी के जलाने वाली होती है।

(२०) चर्खा कातना—गत पचास वर्ष तो प्रायः सभी छोटी-बड़ी स्त्रियां चर्खा कातती थीं। तत्पश्चात् पढ़े-लिखे सब लोग विलायती लट्ठा तथा मखमल पसन्द करने लग गये। थोड़े ही काल में खद्दर का अभाव हुआ और अभाव ऐसा हुआ, कि एक दम काया ही पलट दी। खद्दर का लगभग नाम ही मिट गया। गाँव के लोग भी खद्दर पहनना छोड़ रहे थे, कि महात्मा गांधी ने चर्खा रूपी सुदर्शन चक्र हाथ में लेकर लोगों को दुवारा इसकी ओर आकृष्ट कर दिया, और लोगों को बहुत कुछ समझा दिया कि खद्दर का प्रयोग और विदेशी कपड़े का बहिष्कार ही भारत

को दासता से मुक्त कर सकता है। अन्य प्रान्त तो बहुत कुछ मान गये; परन्तु पंजाब, सीमाप्रान्त और सिन्ध ने फैशन और दिखावे को छोड़ना पसन्द न किया। जापानी और विदेशी कपड़ा जितना इन तीन प्रान्तों में बिकता रहा है, उतना सारे भारत में नहीं खपता, विशेषकर स्त्रियों और कालिजों के लड़के लड़कियों में। अवस्था यहां तक पहुँच चुकी है कि गरीब से गरीब भूखा रहना सह सकता है, परन्तु न घटिया कपड़ा पहनेगा, न फैशन की सिलाई कराने में किसी से पीछे रहेगा। सारी कमाई इन ही बातों में विनष्ट हो रही है, और गरीब पिस रहे हैं। स्त्रियों को तो भगवान का शाप है। विवाहादि में उनकी दृष्टि केवल दूसरों के कपड़े लत्ते पर ही रहेगी। मुझ से कौन बढ़ गई; दूसरे मैं भी अमुक जैसा अमुक कपड़ा सिलवाऊँगी आदि।

दूसरे विश्व युद्ध और इसके पीछे के ३-४ वर्ष के समय में अपने हाथ का कता बुना पहनने वाले बहुत ही सुखी रहे। अब संसार की स्थिति का क्या विश्वास ? मध्यम वर्ग और गरीब लोगों की स्त्रियां चर्खे के कारण बहुत सुख तथा लाभ में रहेंगी। जिन्हें हमारी बात तर्क-वितर्क के कारण या सुखजीवता के कारण न जचे, वे देश के कारखानों में बुना कपड़ा पहनने का ही संकल्प कर सकते हैं, विशेषतः जब कि भारत ने अब इतनी उन्नति कर ली।

(२१) कपड़ा सीना, मशीन चलाना, कशीदा काढ़ना—

यह बात तो सत्य नहीं, कि बिना मशीन के कपड़ा अच्छा सिया ही नहीं जा सकता, परन्तु हाथ की सिलाई पर कोई परिश्रम ही नहीं करता। जिनकी जेब मशीन ख़रीदने की इजाज़त न दे, और अच्छे दर्ज़ी से सिलाने का खर्च भी न हो सके, वे कपड़े काटना, सीना स्वयं करें,तो लाभमें रहें। किश्तों पर भी मशीनें मिलती हैं। सिलाई की मशीन चलाना जानना अत्यन्त आवश्यक गुण है, जो

कि पत्नी में अवश्य होना चाहिये। आज कल कपड़ों की सिलाई बहुत महँगी हो रही है। एक तो पास से पैसा खर्च करना, फिर दूसरों पर निर्भर रहना, तीसरे कपड़ों के चोरी जाने का भय, चौथे कपड़ा दूसरे के हाथ से तंग हो जाय या खुला हो जाय, समय पर तैयार होकर मिले या न मिले। इतनी विपत्तियों से बचने का एक मात्र उपाय यही है कि पत्नी को स्वयं मशीन चलाना और वशेष २ कपड़े काटना जानना चाहिये। भोजन बनाना और कपड़े सीना तो कम से कम बातें हैं, जो पत्नी को अवश्य जाननी चाहिएँ। मशीन के पुर्जों का काम, आवश्यकता पड़ने पर उनको खोल कर साफ़ करके दुबारा जोड़ना, और थोड़ी बहुत मरम्मत जानना भी आवश्यक है। यह नहीं कि थोड़ी २ बात के लिए दर्ज़ी या मिस्त्री की शरण लेनी पड़े। मिस्त्री के पास मशीन जाने लगी तो समझो कि इसके दिन पूरे हुए। परन्तु यह भी स्मरण रहे कि कुछ बिगाड़ हो जाने पर विना भली भांति सीखे मशीन को कदापि छेड़ना न चाहिए।

कसीदा करना और फूल काढ़ना, पत्नी की विशेषताओं में से एक है। साधारण पत्नी मलमल या खद्दर का दुपट्टा साधारण सीकर सिर पर ओढ़ लेगी। प्रत्येक वस्तु में सौन्दर्य चाहने वाली और परिश्रमी पत्नी सोचेगी कि थोड़ा परिश्रम करने से दुपट्टा दुगने दाम का हो जाता है, चौगनी शान शोभा का हो जाता है, तो क्यों न फूल काढ़ लें ? ये फूल बड़े सुन्दर प्रतीत होते हैं। कमीज़ों में वीडिंग की जाती है। लेस लगाई जाती है। धोती और सलवार को भी सजाया जाता है। परन्तु कपड़ों की सारी सजावट और चित्रकारी में तीन बातों को नहीं भूलना चाहिये। पहली यह कि पति के धन को लाल-पीले सूत और लेस फीते में ही नष्ट न कर दें। दूसरे, अपने अनमोल जीवन का सारा समय

इस काम में ही न लगा दें। तीसरे, सीमा के अन्दर ही ये बातें पति व अन्य सम्बन्धियों को अच्छी लगती हैं। सीमा से बढ़ जाना किसी को अच्छा नहीं लगता; फिर इसे नखरे और फैशन के नाम से पुकारते हैं, और ओछापन समझते हैं।

(२२) घर की सजावट—बहुत सी स्त्रियां छोटे से घर की स्वामिनी होती हैं और पति की आय भी साधारण होती है, परन्तु घर को इस प्रकार सजा कर रखती हैं कि मुँह से वाह २ निकल पड़ती है। बहुत सी अच्छे खुले घर की स्वामिनी होती हैं, नौकर-चाकर भी होते हैं, परन्तु घर को देखकर मन प्रसन्न नहीं होता। प्रथम तो सब से बड़ी सजावट मकान की सफ़ाई और सब वस्तुओं का यथा स्थान रखा हुआ होना है। यथा स्थान रखी हुई वस्तुएँ कैसी सुन्दर लगती हैं! जो पत्नी अधिक सजावट की योग्यता नहीं रखती, वह इतना ही कर दे तो भी अच्छा है। परन्तु मेरे विचार में थोड़ा सा उद्योग और करने से मकान सज सकता है।

अपने धर्म और जाति के नेताओं के चित्र मकान और मन दोनों की सजावट करते हैं। उनका दर्शन और उनकी शिक्षाओं के अनुसार जीवन व्यतीत करने की भावना बहुत श्रेष्ठ है।

प्रतिदिन एक दो घण्टे फूल काढ़ने से थोड़े ही दिनों में बहुत अच्छे मेज़पोश, चिमनीपोश, कुर्सियों के तकियों के गिलाफ, पलंगपोश आदि तैयार हो सकते हैं। आँगन में चार छः गमले फूलों के रखे जा सकते हैं। अभिप्राय यह है कि थोड़े से उद्योग और थोड़े से खर्च से मकान जगमगा उठता है। अपना चित्त प्रसन्न, पति आपकी योग्यता से सन्तुष्ट, आता जाता प्रशंसा करे, इससे अधिक और क्या चाहती हो? मैंने एक बड़े व्यापारी के घर में अन्य सजावटों के अतिरिक्त एक अल्मारी में आरी, वसूली,

बर्मा, पेचकश, हथौड़ी, रेती, रन्दा और दो चार इसी प्रकार की वस्तुएँ चुनी हुई देखीं। उसने मुझ से कहा कि "हम घर के सामान की छोटी-मोटी मरम्मत स्वयं ही कर लिया करते हैं। एक तो ऐसा करने में हमें बड़ा आनन्द आता है, दूसरे काम भी बिना खर्च और विलम्ब के हो जाता है। हमें इस बात का बड़ा गर्व है, कि कोई हमारे घर आता है, हम ये वस्तुएँ उसको अवश्य दिखाते हैं।"

(२३) बाज़ार से सौदा आदि स्वयं खरीदना या मंगाना—

वह पत्नी बहुत लाभ उठाती है जिसे समझ आ जाये कि कम से कम एक मास का सामान इकट्ठा मंगा लिया जाए। जिनके पास पसा है, वे ऋतु अनुसार गेहूँ, चावल, मसाले, तेल, दालें, लकड़ी, खांड वर्ष भर के लिए एक साथ खरीद लेते हैं। एक तो ठीक समय पर वस्तु बहुत सस्ती आती है, दूसरे आये दिन की चिन्ता मिट जाती है।

जाड़े और गर्मी के आरम्भ में दो बार अपनी आवश्यकताओं के अनुसार साधारण और पक्का देशी कपड़ा खरीदना चाहिये; यथा सम्भव पति-पत्नी दोनों को मिल कर खरीदना चाहिये। बहुत सी स्त्रियां केवल दिखावे के लिए बहुत तड़क-भड़कदार कपड़े बिना आवश्यकता के खरीद लेती हैं, और अपने पति की गाढ़े पसीने की कमाई को नष्ट कर देती हैं। बुद्धिमती पत्नी को इस भूल से बचना चाहिये।

सौदा खरीदने में उधार कभी नहीं करना चाहिए। सदा नकद पैसा देना चाहिये। उधार सौदा मंहगा मिलता है, उधार लेते रहने में कई बार लेखे में भूल हो जाती है और कई झगड़े उठते हैं। सौदा उधार लेने में अपनी स्थिति से अधिक माल लिया जाता है, फिर जब दाम देने पड़ते हैं, तो कष्ट होता है। उधार से बचें।

कपड़ा उधार लेकर शान शौकत बढ़ाने वाली बहुत सी स्त्रियों ने अपने खाविन्दों को कचहरी का मुँह दिखाया और बज़ाज़ के हाथों उनकी पगड़ी उतरवाई तथा सब परिचितों, सम्बन्धियों में लज्जित कराया। एक डिप्टीसाहिब की पत्नी किसी के यहां दो-चार घंटे के लिये जातीं, तो एक फालतू बढ़िया कीमती जोड़ा साथ ले जातीं, कहीं विवाहादि में रात दो रात ठहरना होता तो ६-६ जोड़ों का एक ट्रंक भर ले जातीं। "जो बढ़िया कपड़ा बाज़ार में आए पहले २ हमको दिखा जाना।" ऐसा बज़ाज़ों को हुक्म था। उधार चलता था, दो २ चार २ हज़ार, तीन चार बज़ाज़ों का उधार सिर चढ़ गया। जब तक खूब हाथ रंगते रहे, देते रहे, जब रुपया रुका, सब ने एक साथ दावे के नोटिस दे दिए। यह बगीचा वेच, वह अस्तवल बेंच, दस का माल एक में दे देकर पीछा छुड़ाया। अपना गुस्सा यूं ठण्डा किया कि एक रात पत्नी की कीमती कपड़ों की अल्मारी ही कहीं उठवा दी। पत्नी की क्या गत बनी इसका कुछ पूछो ही न। सो झूठी वाह २ में पति की कष्ट से कमाई हुई दौलत का शत्रु नहीं बनना चाहिए, उधार ही एक मात्र इस अव्यवस्था का कारण बना करता है। सो सावधान रहें।

अब गरीबों के उधार लेने की रूप रेखा सुन लीजिये। मिस्तरी रामलाल ने विवाह क्या किया, एक मुसीबत गले डाल ली। अब तो यह हालत हो गई कि तनखा दफ्तर से लाकर घर तक पहुँचने की ही खुशी होती। घर पर दूध, आटा, घी, सब्ज़ी, मिठाई का पिछले मास का बिल वसूल करने वाले पहले उपस्थित होते। रात तक धोबी, नाई, बरतन मांजने वाली आदि को दे दिला कर जेब खाली कर बैठते। आप जानें जिस दुकानदार से उधार सौदा लिया जाता हो वह तो जानता है कि उसके सिवाय और किसी से यह ग्राहक ले ही नहीं सकता, इसलिए वह मनमाना निर्ख लगाता है। कोई २ बेईमान दुकानदार कुछ वैसे ही

बढ़ा कर लिख देता है, और उधार सौदा लेने वाले को सब सहना पड़ता है। अस्तु,होते २ यहां तक बात पहुंची, कि कुछ मास पीछे दो सौ रुपया उधार और अधिक सिर पर चढ़ गया। मिस्तरी जी को उससे सिर छुड़ाना असम्भव सा प्रतीत होने लगा। लड़की पैदा हुई तो खर्च बढ़ा; साथ ही यह सोच भी आई कि विवाह, शादी, बुढ़ापा, बीमारी के लिए कुछ जोड़ना चाहिए, मैं तो उल्टा ऋणी हो रहा हूँ। उसका संकट काटा उसकी सुघड़ वहिन ने, जो वहुत दूर व्याही हुई थी, और दो मास के लिए उसके पास ठहरने आई। उसने सब से पहले तो उसके लिए तीन सौ रुपये का प्रवन्ध करके उधार की जड़ काटी। फिर सब खर्च हाथ में लेकर रुपया इसमें वचा, दो रुपया उसमें वचा, प्रति मास बीस रुपये की बचत दिखाना आरम्भ कर दिया। मिस्तरीजी तो इस संकट में हँसना तक भूल चुके थे, और दिन प्रतिदिन दुबले हो रहे थे, अब उन्हें लोगों ने हँसता भी देख लिया और स्वस्थ भी। सो सौदा सूद उधार लेने वाले की बड़ी दुर्गती होती है। आप सावधान रहें।

नौकर के हाथों बाज़ार से सौदा मंगाने में साथ के साथ हिसाव ले लेना चाहिये। वेईमानी का सन्देह हो भी सकता है,नहीं भी, परन्तु तीन दिन का आया सौदा आप भी भूल सकती हैं वह भी। वह झूठा है तो देरसे हिसाव देनेमें अधिक पैसे मार सकता है; वह ईमानदार है तो लम्वे हिसाब में वेचारे के पैसे रोज़ ही कटते रहेंगे। वह लिखना जानता भी हो तो भी इसमें क्या अकल की बात है कि साथ के साथ हिसाव न लिखा जाय, और साथ के साथ बचे हुए पैसे उससे न लिये जायें ?

(२४) सम्बन्धियों, सहेलियों और पड़ोसियों के घर आना जाना—सम्बन्धियों, सहेलियों व पड़ोसियों के यहां

आना जाना, उनके विवाह व सुख-दुख में सम्मिलित होना, उनके साथ सच्ची सहानुभूति दिखाना और सब प्रकार से उनकी सहायता करना भी पत्नी की दिनचर्या का आवश्यक अंग और कर्तव्य है। शील के वर्णन में 'पत्नी के सहेलियों के प्रति कर्तव्य' में इसकी चर्चा कर चुका हूँ। वह दोबारा पढ़ लेना आवश्यक होगा। सुख-दुख के अतिरिक्त वैसे भी कभी २ अपनी पड़ोसिन सहेली को घर बुला लेना चाहिये या स्वयं चले जाना चाहिये। मेल-मिलाप अच्छा है; शर्त यह है कि संक्षिप्त हो और एक दूसरे का समय नष्ट करने के लिए न हो। मेल-मिलाप से प्रेम और सहानुभूति बढ़ती है। चिन्ता शोक कम हो जाते हैं। दुःख-सुख बांटने के पश्चात् परस्पर आचार सम्बन्धी, शारीरिक, आध्यात्मिक, राजनैतिक, राष्ट्रीय उन्नति के साधन सोचना मेल-मिलाप का सदुपयोग है। गीत, ज्ञान, हँसी-विनोद की बातें जीवन का माधुर्य है। दूसरों के काम आने के सब प्रयत्न जीवन का नमक हैं।

विवाह शादी, उत्सव-मेले, प्रीतिभोज, ज़ियाफ़त या बड़े शहरों में जा चाय पार्टियां होती हैं, उनमें आने जाने का आप को प्रायः अवसर मिलता रहेगा। उनमें आप कैसे उठती-बैठती, बोलती-चालती और व्यवहार करती हैं, उससे लोग बहुत कुछ आपकी योग्यता का निश्चय करेंगे। पहली बार जो आपको मिलती हैं, उन पर आपकी पहली भेंट का जो प्रभाव पड़ेगा, वह अन्त तक उनके हृदय पर अंकित रहेगा। इसलिये आपको बहुत सचेत रहना चाहिये। अपनी सामर्थ्य और स्थिति के अनुसार साफ सुथरा सादा वस्त्र, प्रसन्न वदन, नेत्रों में लज्जा, अपने अधिकार, सम्मान और स्थिति अनुसार नियत स्थान पर बैठना, बहुत इधर-उधर न देखना, बार २ अपने कपड़ों को न देखना, और न बार २ इन्हें जोड़ते बनाते रहना, अंगुलियाँ

न चटकाना, हाथों को हर समय न चलाते रहना, धीरे धीरे थोड़ा खाना, बहुत सोच विचार कर धीरे-धीरे मीठी, सलोनी और उपयोगी बात करना; जिससे सुनने वालों को आनन्द आ जाये, और फिर कुछ काल चुप रहना—गुण की बात है। आप कैसी स्त्रियों के मध्य बैठी हैं, उनकी योग्यता और स्थिति के अनुसार बात करना। परन्तु ऐसा भी न हो कि जिह्वा की कतरनी रुके न, चलती ही जाये। थोड़ा बोलना एक गुण है, परन्तु आवश्यकता पड़ने पर इतना अवश्य बोलना चाहिए और बहुत सोची विचारी हुई मान योग्य बात करनी चाहिए। इसके अतिरिक्त विना संकोच घबराहट तथा विना शीघ्रता के, समझा कर कहें ताकि सुनने वालों पर इसका अभिप्राय स्पष्ट हो जाए। इतना संक्षिप्त भी न बोलें कि लोगों के लिए आप पहेली हो जाएं। इन कुछ बातों की ओर अवश्य ध्यान देना चाहिए।

आपको सभ्य, सुशील, पार्टीबाजी और धड़ाबन्दी से अलग, झगड़ों से दूर भागने वाली, सत्यवक्ता और सत्य का साथ देने वाली, काम से काम रखने वाली हँसमुख, बुद्धिमती, सहयोगी, सहायता और अच्छी सम्मति देने वाली सब समझें।

दो स्त्रिएँ एक साथ बैठती हैं तो अन्य सम्बन्धियों व पड़ोसियों के विषय में टीका टिप्पणी करती हैं। यह बहुत बुरी बात है, कभी भी किसी की निन्दा नहीं करनी चाहिए। बात छिपी नहीं रहती, अन्त में खुल ही जाती है और इससे आपस में खींचातानी हो जाती है। मुझे इस बात पर बेहद हंसी आती है, जब वे कहती हैं कि आगे मत किसी से कहना। अरी मूर्ख! तुझे ही अपनी ज़बान पर काबू नहीं, तो दूसरी से क्यों ऐसी आशा रखती है। आपको इस दोष और बदनामी से बचना चाहिए। आपके नगर में कोई स्त्री अवश्य इस बात के लिए बदनाम होगी

और कोई भी उसे मुँह न लगाता होगा। आपको इस दोष से बचना चाहिए।

बहुत सहेलियाँ बनाना और उनके पास बहुत आना-जाना पति को कदापि अच्छा नहीं लगता। केवल आवश्यकता पड़ने पर ही घर से बाहर पग रखना चाहिये।

विवाह शादी और जियाफ़तों, उत्सवों, मेलों, चाय पार्टियों पर वह स्त्रियां भी आपस में मिलती हैं, जो एक दूसरे से बहुत दूर २ रहती हैं। यहीं लड़के लड़कियों के रिश्ते नाते की बातें अधिकतर होती हैं। इसके विषय में बहुत पथ-प्रदर्शन की आवश्यकता है। मैं ने विवाहित आनन्द के पैंतीसवें संस्करण में विवाह के लिए लड़का लड़की खोजने की समस्या पर बहुत आवश्यक पथ-प्रदर्शन कर दिया है।

(२५) अनपढ़ स्त्री बच्चों को पढ़ाना--रात रानी एक ऐसा पुष्प क्षुप है, जिसके फूल रात को दूर २ तक के वातावरण को सुगन्धित कर देते हैं। सड़क पर से गुजर जाइये; रात रानी की सुगन्धि आपको पुकार २ कर कहेगी, इस सामने वाले घर में रात रानी का पेड़ है। विद्या सुचरित्र और सुकर्म की सुगन्धि कुछ कम नहीं होती, वह तो सात समुद्र पार तक जाती है। आपके पढ़ा लिखा सुशील समझदार और सुघड़ देवी होने की सुगन्धि आपको अधिक नहीं तो रात रानी की सी शोभा युक्त तो कर दे। मालियों के, मेहतरों के, धोबियों के, ग्वालों के तथा अन्य सेवा धर्म वाले गरीबों के बच्चे और युवती बेटियां तथा स्त्रियां अनपढ़ रह जाते हैं। उनको कम से कम इतना तो पढ़ायें, कि वे कोई सन्देश, कोई छोटा मोटा पत्र, कोई छोटा मोटा भजन, कोई लेन देन का छोटा मोटा हिसाब तो लिख सकें। अविद्या सब से बड़ी भयानक अन्धेरी रात्रि है; उनके इस अन्धकार को दूर करना बड़े से बड़ा

पुण्य है। यह दस तीर्थों के स्नान और सौ यज्ञों की भेंट से बढ़ कर इसका फल है।

उनको साक्षर करने (अक्षर का ज्ञान देने) के साथ २ उनके दिमाग़ में जो भ्रम वहम जिनभूत प्रेत आदि के कुसंस्कार बैठे हुए हैं उनका निकालना बड़ा आवश्यक है। घर से बाहर निकलने पर छींक आ जाए या बिल्ली आगे से गुजर जाए या ऐसा कुछ आ जाए जिसकी बाबत प्रसिद्ध हो कि यह अपशकुन है, तो कितना ही आवश्यक कार्य हो, लोग आगे नहीं जाते कि इस घड़ी कार्य बिगड़ना निश्चित ही है। कितनी ही हिन्दू मुसलमानों की बरातें जाती २ रुक जातीं हमने सुनी हैं। शैतान लड़कों को नस्य (नसवार) लेकर छींकों पर छींकें मारते, और वहमी स्त्री-पुरुषों को परेशान करते हमने देखा है, और कई तो ऐसी घटनाएँ देखी हैं, कि हंसते २ हम लौट पोट हो गये। अन्ध विश्वास और मूर्खता की हद हो गई है। पैसे जेब में हों, बाजार खुला हो, वर्षा और आँधी रुकने वाली न हो, तो बाजार चले जाइये; सौ छींकें आने और सौ बिल्लियां आगे से गुजर जाने पर भी आप नमक खांड, दाल, कपड़ा, कापी आदि लेकर ही लौटेंगे। उस समय कहां जाता है छींक आदि का प्रभाव? इसी प्रकार जादू टोने से मार देने, वश में कर लेने आदि निकम्मी बातें जड़ प्रकड़े हुए हैं। पिछले ११ नम्बर में भी हमने इसकी कुछ चर्चा की है। जिन भूत से स्त्रियों का ग्रसित होना भी प्रसिद्ध है। पहले तो घर २ स्त्रियाँ ग्रसित रहती थीं। अब आर्य समाज के प्रचार से वह बात नहीं रही। तो भी गांव में जहां अभी रोशनी नहीं पहुँची, जिन भूत से १-२ प्रतिशत स्त्रियां बेहोश होकर ऐसी बातें करती हैं जैसे सचमुच कोई अन्य बोलता है। वास्तव में उन्हें हिस्टीरिया नामक बेहोशी का दौरा पड़ता है। परन्तु उन्होंने कुछ जिन भूत के नाम और उनकी करतूतें सुनी होती हैं, सो बेहोशी में वह

उनकी बातें करती हैं, जैसे पुरुष बेहोशी में अपने काम धन्धे की बातें करते हैं। सो ऐसी पचासों मूर्खता की बातों को उनके मस्तिष्क में से निकालना आपका परम कर्तव्य है। पुराणों में, बाईबल के अहदनामे में, कुरआन की तफ़सीरों में ऐसी २ बातें लिखी हैं जो जन साधारण को गप्पें प्रतीत होती हैं। कोई २ विद्वान् यह कहते हैं कि "इन नासमझी की कथाओं के अन्दर बड़े २ समझदारी के रहस्य भरे पड़े हैं, जो केवल उच्चकोटि के विद्वान ही समझ सकते हैं।" बाबा ! संसार की ६६प्रतिशत संख्या विद्वान नहीं। ६६ प्रतिशत संख्या जिस में मैं और आप भी हैं, किसी कथा के वही अर्थ लेते हैं जो सीधे ढंग पर समझे जा सकते हैं। सो जिस रूप में वे कथाएँ प्रचलित हैं, उन पर कभी यह विश्वास न करना चाहिये कि प्रकृति और सरल स्वभाव के विरुद्ध कोई देवी देवता, पीर पैगम्बर कुछ भी करते रहे होंगे। एक नहीं, अनेकों कथाएँ हैं कि जादू के जोर से एक ने दूसरे को गधा, ऊंट, बन्दर आदि बना दिया। ना समझी की बातें। हनुमान जी वीरों की वानर जाति के राज्य मन्त्री थे, न कि बन्दर। यह बात सरल समझ की है, न कि यह कि जो बन्दर हमारी झूठी पत्तलें चाटते फिरते हैं, वे राम-भक्त हनुमान जी की सन्तान हैं।

(२६) <u>बच्चों और पति की प्रतीक्षा</u>—जब बच्चों और पति के घर लौटने का समय निकट आता है, तो अच्छी पत्नी उनकी प्रतीक्षा करने लग जाती है। इस प्रतीक्षा में विशेष प्रेम और माधुर्य होता है। इतने घण्टों के वियोग के पश्चात् अपने प्यारों से मिलने के लिए मन उत्सुक होता है। थोड़ा सा बाहर खटका हुआ, और 'वे आये'। इस प्रकार होते २ सचमुच आ जाते हैं। पत्नी झटपट छतरी, बस्ता, सब्जी आदि जो कुछ हो उनके हाथ से ले लेती है और उनकी सेवा में लग जाती है। वह

समय इसके लिये विशेष प्रसन्नता का होता है, मानो कोई खोई वस्तु पा गई हो। अपने बीते हुए समय का हाल सुनाती है और उनका हाल सुनती है। विलम्ब से आने का कारण पूछती है। इस प्रकार घर की तथा बाहर की बातें होती रहती हैं। फिर सब घर वाले दूध पीते हैं।

(२७) दूध पीना पिलाना—दूध दिन में एक बार यथा शक्ति अवश्य पीना चाहिए। प्रायः एक उबाल दूध को देकर रख लेना चाहिए। सायं थोड़ा मीठा मिलाकर थोड़ा गरम दूध पीना चाहिए। दूध धीरे-धीरे पीना चाहिए। जितना धीरे पीयेंगे उतना ही मुख का रस दूध के साथ मिलेगा और उतनी ही अधिक शक्ति मिलेगी। कई लोग दूध बिल्कुल नहीं पीते। कहते हैं कि हमें दूध अच्छा नहीं लगता। यह उनका दुर्भाग्य है, अन्यथा दूध अच्छा न लगे? उन्हें कुछ दिन मन मारकर बिल्कुल थोड़ा २ पीना चाहिए। अच्छा लगने लग जायगा। यदि थोड़ी डबल रोटी आदि डाल कर पीएं तो फिर दूध बुरा नहीं लगता। इसमें भी कोई हानि नहीं केवल दूध पीकर स्वाद बदलने के लिए पापड़ आदि ले सकते हैं या घर में कोई नमकीन वस्तु दाल आदि बना कर रख सकते हैं। बहुत से मनुष्य दूध से चाय को अच्छा समझते हैं। जाड़ों में, ठंडक के समय, या कफ प्रकृति आदि की दशा में अधिक दूध पड़ी हल्की चाय का प्रयोग किया जा सकता है, परन्तु साधारणतः बिना कारण चाय का प्रयोग अच्छा नहीं। बच्चे प्रायः दूध से कतराते हैं। उनको प्यार से समझा-बुझाकर थोड़ा-थोड़ा करके दूध अवश्य पिलाना चाहिए। बहुत बच्चे दूध में मलाई नहीं चाहते। अतः प्रारंभसे ही उनको मलाई खाने की आदत डालनी चाहिए। परन्तु यह सब उनके लिए है जो खर्च कर सकें। ग़रीब के लिए दाल, भात, रोटी, सब्जी, गुड़, भुने गेहूँ, जौ, ज्वार,

मक्की के फुले, चने चवाना और छाछ से बढ़कर कुछ नहीं। ये अधिक स्वास्थ्यप्रद और शक्तिप्रद होते हैं।

दूध पीने के दो ही समय बहुत अच्छे हैं। प्रातःकाल या सायंकाल ४-५ बजे। यदि भोजन से दो घण्टे पहले प्रातः दूध मिल सके तो बड़ी अच्छी बात है। रात को खाना खाकर एक आध घण्टा पीछे दूध पीना या बहुत काढ़ कर दूध पीना स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं। इससे तो यही अच्छा है कि खाने के साथ ही दूध पी लिया जाय।

(२८) जलपान के लिए मिठाई आदि वना रखना—

योग्यपत्नी घर में बाजारी मिठाई का आना कभी पसन्द नहीं करेगी। वह नहीं चाहेगी कि बच्चे जेब-खर्च से ऐसे-वैसे घी की बनी हुई बाजारी मिठाई खटाई खाएँ। अपनी सामर्थ्य के अनुसार वह ८-१० दिनों पीछे अपने घर में कुछ मिठाई कुछ नमकीन तैयार करके रखेगी। ऐसा करने से थोड़े खर्च में अधिक अच्छी वस्तुएँ वन जाती हैं।

योग्य और सौभाग्यवती पत्नी वह है, जो बच्चों को घर की मिठाई स्कूल में ले जाने के लिए तथा वाजार से मिठाई न लेने के लिए समझा देती है। क्योंकि बच्चे अपने जेब खर्च से बड़ी निकम्मी, कच्ची, खट्टी, सड़ी, गली वस्तुएँ खरीद कर खाते हैं। खांड की गोलियों और वर्फ की कुलफियों चूसनियों आदि से दांत विगाड़ लेते हैं। उन्हें स्वयं अनुभव और समझ नहीं; निकम्मी वस्तुएँ खाकर व्यर्थ ही रोग मोल ले वैठते हैं। बच्चे घर में अच्छी से अच्छी वस्तुएँ खा कर भी जव तक अपने हाथ से पैसा न खर्चें, उन्हें चैन नहीं पड़ती। इस कारण इस विषय में बहुत प्यार और योग्यता से ही बच्चों को बाजारी वस्तुएँ न लेने के लिए मनाया जा सकता है; अन्यथा अच्छी वस्तुएँ बनाई जाएं। बड़ों

को ४० वर्ष की आयु से ऊपर मीठा बिल्कुल कम कर देना चाहिए। महनत मज़दूरी वालों को मना नहीं।

(२६) मुरब्बा, अचार, पापड़, बड़ियां—अतिथि की तिथि निश्चित नहीं होती। किस समय आ जाए, कुछ पता नहीं। यदि उसे शीघ्र रोटी खिलाना हो तो ये चार वस्तुएं जिस घर में विद्यमान हों, रोटी पकाकर कुछ पहले की सब्ज़ी पड़ी हो या न हो, इनके साथ रोटी खिलाई जा सकती है। यदि अतिथि असमय न भी आए तो भी १-२ सब्जियें बनाकर इनमें से १-२ वस्तुएं रख दें. अच्छा बढ़िया भोजन बन सकता है। अतिथि न भी हो तो भी कभी स्वयं खा ली जाए तो खाने का आनन्द बढ़ जाता है। बुद्धिमती पत्नियां ये वस्तुएं अपने घर में समाप्त नहीं होने देतीं। इनमें से केवल अचार के विरुद्ध कुछ कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य के लिये अच्छा नहीं, परन्तु यह बिल्कुल ही बुरा भी नहीं, कभी २ स्वास्थावस्था में जब कि गला, नाक और कफ की शिकायत न हो इसका थोड़ा प्रयोग किया जा सकता है।

(३०) भोजनशाला—खाने पकाने का स्थान ऐसा साफ होना चाहिए कि मन प्रसन्न हो जाय। मन प्रसन्न होने से भोजन भली प्रकार खाया जाता है और इससे रक्त अधिक बनता है। अस्वच्छ या मलिन भोजनशाला में मन कैसे प्रसन्न रह सकता है? कहते हैं—"जिसे देखने से पेट न भरे, उसके खाने से क्या भरेगा? भोजन स्वच्छ हो, बर्तन स्वच्छ हों, बैठने का स्थान स्वच्छ हो—तीन प्रकार की स्वच्छता जहां होगी वहां भोजन अच्छा लगेगा। मलिन भोजनशाला में दिन बिताने से पत्नी के स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। इसलिए भोजनशाला भली प्रकार स्वच्छ रखी जाए।

मक्खी, चिउँटी, मच्छर तथा चूहा रोग फैलाते हैं और घर

की बहुत सी हानि भी कर जाते हैं। इनको खाने के लिये जिस घर में कुछ न मिलेगा, वहाँ यह रह कर क्या करेंगे। अतः भोजनशाला प्रतिदिन धोते रहने से और वहां का सामान आटा-दाल आदि ढक कर रखने से हा, मक्खी, मच्छर, बिल्ली दूर रहेंगे।

(३१) भ्रमण—भ्रमण दैनिक जीवन का एक आवश्यक भाग है। अपने घर की चारदीवारी से निकल कर प्रकृति के घर को देखो। नीला आकाश उसकी छत है। उसमें चांद व तारे हीरों की भांति जगमगा रहे हैं। खेतियों का लहराना नेत्रों की ज्योति बढ़ाता है। फूल की महक, कलियों की चटक, बुलबुल की चहक, नदियों का बहाव, लहरों की उछल-कूद, ठण्डी वायु के झोंके, हरियाली का मखमली फर्श, पंछियों का डाल-डाल पात-पात पर फुदकते फिरना- ऐसे सुहावने दृश्य हैं, जिनमें प्रातः सायम् घण्टा आध घण्टा अवश्य बिताना चाहिए। यदि प्राकृतिक दृश्यों में परमात्मा का प्रतिबिम्ब देखा जाय तो आत्मा को आनन्द और मन को प्रफुल्लता प्राप्त होती है।

भ्रमण से हाथ पैर खुलते हैं, पाचन-शक्ति बढ़ती है, भूख खूब लगती है, शौच खुलकर आता है, सारे शरीर में स्फूर्ति आती है। रक्त तथा स्तनों में दूध बढ़ता है। सच पूछो तो यथार्थ सौंदर्य नित्य भ्रमण करने वाली पत्नी के ही भाग में आता है।

रात को रोटी खाते ही नहीं सो जाना चाहिये। यदि बहुत दूर नहीं जा सकें तो सौ दो सौ पग चलकर वापिस आ जाएं। आयुर्वेद ने कहा है :-

"भुक्त्वा शतपदं गच्छेत्।" अर्थात् भोजन करके कम से कम सौ पग अवश्य चलना चाहिए। अंग्रेजी में कहा है :—

After dinner, rest a while.
After supper, walk a mile,

अर्थात् दिन का भोजन कर के थोड़ा समय अवश्य विश्राम करो, और रात का भोजन कर के एक मील अवश्य चलो।

प्रातःकाल के भ्रमण के वर्णन में स्त्रियों के व्यायाम की चर्चा भी करना चाहता हूँ। गांव की स्त्रियों को किसी विशेष व्यायाम की आवश्यकता नहीं। प्रातः से सायम् तक उनको ऐसे काम करने पड़ते हैं जिनमें उनके अंगों का पर्याप्त व्यायाम हो जाता है। परन्तु नगर की उन पत्नियों के लिए जो छोटे २ घरों में रहती हैं, या रहती तो बड़े घरानों में हैं परन्तु घर का काम-काज नौकर ही करते हैं, व्यायाम आवश्यक है। उनके अंगों को यदि व्यायाम का लाभ न मिले, तो उनका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। बहुत-सी स्त्रियां हाथ पैर न हिलाने के कारण बहुत मोटी हो जाती हैं। उनका सब खाया पिया डबल रोटी की भांति शरीर को फुलाता जाता है, परन्तु बल नाममात्र नहीं। बहुत सी स्त्रियों का भोजन भली-भांति न पचने के कारण रक्त की उत्पत्ति रुक जाती है,तब शरीर सूखने लगता है। ये दोनों अवस्थाएं बुरी हैं।

व्यायाम करने वाली स्त्रियों की शक्ति बढ़ जाती है। फिर किसी को साहस नहीं पड़ता कि उनकी ओर कोई आंख उठाकर देख सके। शक्तिशाली तथा साहसी स्त्री जिस घर में होगी वहाँ न धन का चोर. न सन्मान का चोर, और न स्वास्थ्य का चोर प्रविष्ट हो सकता है। पति को भी व्यायाम करने के लिए प्रेरणा करें।

प्रतिदिन भ्रमण, चक्की, पानी, धुलाई, झाड़ू, चौका, भांडा, चर्खा, तैराकी, नाव चलाना, हल्की दौड़ और इस प्रकार के अन्य हल्के व्यायाम स्त्रियों के लिए लाभदायक हैं। तेज़ दौड़,उछल कूद

का व्यायाम स्त्री केलिए अच्छा नहीं। यौवन तो उन्माद है, परन्तु तनिक आयु बढ़ने पर स्त्री की भीतरी कोमल जननेन्द्रियोंमें बिगाड़ प्रतीत होने लगता है। गर्भवती के लिए घर का काम और भ्रमण चाहिए। अन्तिम दो तीन मास भ्रमण और हल्का काम काज हो। विश्राम की तब अधिक आवश्यकता है। विलायत में तो गर्भ के सातवें मास से गर्भवती को विश्राम करने के लिए विवश किया जाता है।

व्यायाम या भारी काम भरे पेट नहीं होना चाहिए। खाली पेट भी व्यायाम इतना होना चाहिए जितना कि सह सकें। यह नहीं कि थक कर चूर हो जायें। व्यायाम और भ्रमण के समय मन संसार के धन्धों बखेड़ों से स्वतंत्र हो। उस समय हँसी खुशी की बातचीत करना लाभदायक है। वह भ्रमण और व्यायाम क्या कि मन इधर-उधर की चिन्ताओं में घूम रहा हो!

(३२) घर का लेखा करना—एक अन्धी स्त्री चक्की पीसने बैठी। सामने से एक कुत्ता भी पास आकर बैठ गया। जितना आटा वह स्त्री पीसती जाए, उतना ही वह कुत्ता चाटता जाए। वह बुढ़िया बार-बार चक्की के इधर उधर हाथ फेरती कि कितना आटा एकत्रित हो गया, परन्तु वहां तो कुछ भी न छोड़ा होता। अतः जो खर्च अन्धाधुन्ध होते हैं, उनके लिए तब से कहावत बन गई है कि "अन्धी पीसने वाली, और कुत्ता चाटने वाला।

किसी की फ़जूल खर्ची या कंजूसी की बाबत इस बात से निश्चय नहीं हो सकता कि वह कितने रुपये खर्च कर डालता है। यह तो निश्चय किसी की पक्की मासिक या वार्षिक आय से होता है। मैंने अपनी किसी पुस्तक में कहीं लिखा है कि अमीर वह नहीं जो दो हज़ार रुपये मासिक कमाये, परन्तु इक्कीस सौ का खर्च बांध रखा हो। वह तो ग़रीब, बड़ा ग़रीब है। अमीर वह है

जो साठ कमाए, पर पांच-दस रुपये प्रति मास बचा ले। इसी प्रकार कंजूसी, फ़जूल खर्ची भी आमदनी से ही आंकी जाती है। अपनी आय और परिवार के उत्तरदायित्व को ध्यान में न रख कर जो खर्च करता है उस पर ऊपर लिखा उदाहरण घटता है।

सावधान रहना चाहिये कि आप पर यह कहावत न घटे। घर का लेखा प्रतिदिन लिख देना चाहिये। इस विषय में कई मनुष्य कहते हैं 'हमारी आय तो बंधी होती है, व्यय भी निश्चित है। हमें क्या आवश्यकता है, इतना सिर खपाने की?' प्रथम तो यह बात बिल्कुल असत्य है, कि प्रति मास आय-व्यय एक सा होता है, और उसमें कुछ घट बढ़ नहीं होती। इसके अतिरिक्त रुपया कमाने का एक उद्देश्य यह भी होता है कि आमदनी के अनुसार खर्च करके कुछ भविष्य के लिये बचाया जाय। रोग है, विवाह उत्सव है, मृत्यु है, बेरोजगारी है, सन्तान है, बिरादरी है—कई प्रकार की आवश्यकताएँ अकस्मात् आ पड़ती हैं! सुघड़ पत्नी बुद्धिमत्ता तथा चतुराई से प्रति मास कुछ न कुछ बचाकर पति को देती है कि वह डाकखाना या बैंक में जमा रखे।

लेखा लिख कर मास की समाप्ति पर खाता बनाया जाता है। कुल घी, सब्ज़ी, कपड़ा, किराया, दान, बीमा,* गौ भैंस के चारे आदि के सारे खर्चों का पृथक् २ जोड़ किया जाता है। फिर इसका मिलान पिछले मास से किया जाता है। फिर सोचा जाता है कि कौन सा खर्च बढ़ाने की आवश्यकता है और कौन सा कम करने की।

जिस प्रकार धर्म की कमाई का रुपया आने से प्रसन्नता होती है, उसी प्रकार उसे सोचे विचारे हुए बजट के अनुसार खर्च

* जीवन का बीमा कराने की आवश्यकता 'विवाहित आनन्द' में सविस्तार लिखी जा चुकी है. अवश्य कराएं।

करने में भी प्रसन्नता होती है। आवश्यकताओं के पूरा हो जाने में भी प्रसन्नता होती है। आरम्भ में भले ही आय-व्यय का प्रतिदिन लिखना कुछ कष्टकर प्रतीत हो, परन्तु शीघ्र आप देख लेंगी कि इसमें एक विशेष प्रकार का आनन्द है। जिस घर में आय व्यय का लेखा नियमानुसार नहीं रखा जाता, उसके फलने फूलने की आशा कम है। जो पत्नी इस विषय में अपने मस्तिष्क को थोड़ा भी लगाना नहीं चाहती, वह पति की कमाई का आदर नहीं करती। पति तो दिन भर में वीसियों प्रकार के लेखे लोगों के साथ निपटाता फिरे, और आपको केवल एक घर के आय-व्यय का लेखा भी भार प्रतीत हो, यह योग्यता के विरुद्ध बात है। अतः सुघड़ और वुद्धिमती पत्नी इस वात में आलस्य न करे। इसका अच्छा फल उसे प्राप्त होगा।

पैसा वचाने का शौक पूरा करने में कंजूसी का भाव कभी नहीं। कंजूसी का शब्द वहां प्रयोग होता है जहां शरीर के साथ अन्याय करके खाने पहनने की आवश्यक वस्तुएँ भी न जुटाई जाएँ,—जैसे सस्ती घटिया दर्जे की शाक दाल आदि ही खरीदना, घटिया से घटिया कपड़े की तलाश करना, और यह कह कर सन्तुष्ट हो जाना, कि "पेट ही तो भरना है; तन ही तो ढकना है।" घर के बिस्तर, बर्तन आदि को देख कर कोई कहे कि यह सब सामान कवाड़ी के यहां से आया दीख पड़ता है। दो आने में टांगा मिनटों में घर के नज़दीक पहुंचा देता है, परन्तु कड़कती धूप में दो आने की वचत के विचार से कंजूस पैदल जायगा। 'चमड़ी जाए, दमड़ी न जाए।"

परन्तु उसे कंजूस नहीं कहा जा सकता जो खाता पहनता तो साफ़ सुथरा है, परन्तु चस्कों में और सजावटों, दिखावटों में पैसा वर्बाद नहीं करता। आप को कोई कंजूस न कहेगा, यदि

आप प्रत्येक खर्च से पूर्व अपने मन से पूछ लेती हैं, "क्या इस खर्च के विना मेरे आराम, स्वास्थ्य और सुयश में कोई न्यूनता आने की सम्भावना है ?" यह है कंजूसी और फ़जूल खर्ची की कसौटी।

संयमित व्यय (मित व्ययता, किफ़ायत-शुआरी) के प्रताप से मनुष्य बहुत सुख चैन से जीवन व्यतीत करता है। उसकी कोई आवश्यकता पैसे के अभाव के कारण नहीं रुकी रहती। न उसे कभी ऋण मांग कर लज्जित होना पड़ता है। अपनी सामर्थ्य (हैसियत) के अनुसार आवश्यकता के सब पदार्थ उसके यहां उपस्थित रहते हैं। उसके बच्चों का पालन पोषण, शिक्षण सब सुचारू रूप से होता है। उसका धन उसके अपने और सन्तान के काम आता है। वह अपने ग़रीब सम्बन्धियों, अनाथों, विधवाओं की अपनी छोटी सी पूंजी के अनुसार छोटी मोटी सहायता करके पुण्य का संचय करता है, और फ़जूल खर्च ? नंगी नहाएगी क्या, और निचोड़ेगी क्या ? फ़जूल खर्च किसी से मिलने जाए, तो घर वाली को पहला विचार यही आता है, कि कुछ मांगने आया होगा; इसे कैसे टालूंगी।

एक जगबीती ख़लीफ़ा हारूं रशीद के समय की सुनते आये हैं। उनके आगे एक स्त्री ने अपनी पड़ोसन की शिकायत की कि वह उस का आध सेर घी नहीं लौटाती। ख़लीफ़ा साहिब ने उसे अपने न्यायालय में बुलाया। पड़ोसन ने कहा—"हजूर ! यह भा कोई मानने की बात है कि मैं, जो बारह सेर दूध देने वाली भैंस की मालकिन हूँ, इस झूठी से आध सेर घी उधार लूंगी, जिसके पास कुल डेढ़ सेर दूध देने वाली बकरी है ? क्या बकरी और क्या बकरी का घी ?" ख़लीफ़ा साहब की न्याय बुद्धि के क्या कहने ? हुकम दिया कि कल सुबह यही कपड़े पहन कर और साथ में अपना एक-एक अच्छे से अच्छा जोड़ा फ़ालतू ले कर

हमारी बेगम साहिबा की सेवा में उपस्थित हो जाओ । जब वे वहां पहुँचीं, तो बेगम साहिबा ने उनको एक-एक बाल्टी पानी देकर गुसलखाने भेज दिया कि इस एक बाल्टी पानी से स्नान भी करना है और पहने हुए कपड़ों को भी धोना है। भैंस वाली ने एक में कपड़े धो कर स्नान के लिए और पानी मांग लिया। बकरी वाली ने इस युक्ति से सब किया कि एक लोटा पानी बचा भी दिया। खलीफ़ा साहिब ने वहीं महल में ही न्याय कर दिया, कि भैंस वाली से आध सेर घी बकरी वाली को दिलवाया जाय, और भैंस वाली को पचास कोड़े मारने की सज़ा दी जाय । भैंस वाली से, जो अत्यन्त बढ़िया वस्त्र पहने हुए थी, कहा—"तुम फ़जूल खर्च हो । एक बाल्टी पानी में बकरी वाली ने तो जैसे तैसे पूरा कर लिया और एक लोटा पानी बचा भी लिया; यह है मित-व्ययता का उज्ज्वल उदाहरण। तुम अपने भाग का पानी लापर-वाही से खर्च करके अधिक मांगने को लाचार हो गईं । यही तुमने अपने घी दूध के साथ किया होगा,··· ।बकरी वाली ने जैसे पानी की बचत की, वैसे ही घी की बचत की होगी······।" फ़जूल खर्चों को खलीफ़ा और सरकार की मार तो शायद इस प्रकार न पड़ती हो, पर अपयश की मार, नित्य २ हाथ तंग रहने की मार, और कभी २ पति पर ऋण के मुकद्दमों की मार तो पड़ती ही होगी।

इतनी बात तो गरीब और मध्यम श्रेणी के लोगों के विषय में कही; परन्तु अमीरों के विषय में यह बातें उतनी आवश्यक नहीं । वे बचत अपने स्थाई यश के लिये करें। पुण्य कार्य करने वाली संस्थाओं—स्कूल, कालिज, पाठशाला, शिल्पशाला, व्यायाम-शाला. धर्मशाला, अनाथालय, विधवा आश्रम आदि को जी खोल-कर दान दें। जिनके सन्तान नहीं, वे धन को अन्धा धुन्द न लुटा

कर ऐसी संस्थाओं में दान दें। सन्तान की आयु ५०-१०० वर्ष, परन्तु भलाई का कार्य करने वाली संस्थाएँ चिरायु होती हैं। अनाथ विधवा आदि को दिया दान और किसी ग़रीब को दी गई सहायता तो भगवान को अत्यन्त प्यारी लगती है।

(३३) **पति आदि सब की रात प्रभात के समय की आवश्यकता की वस्तुएँ उनके निकट रखना**—रात को प्यास लगे तो पानी पास पड़ा मिल जाय। सुबह सवेरे स्नान करने वालों को रसोई या स्नानागार में गरम या ताज़ा पानी लोटा बाल्टी सहित मिल जाए। दातन, मंजन, हजामत आदि का सामान ठिकाने पर मिल जाए। चोर, कुत्ता, बिल्ली, सांप आदि किसी निशाचर की पीठ सीधी करने को एक डंडा पास में ही कहीं रखा रहे। प्रभात को उठ कर जाप करने वालों के लिये जल और माला हस्तगत रहे। इत्यादि इत्यादि अपने परिवार की आवश्यकताओं के अनुसार सब सामान ठिकाने रखने के पश्चात् अपने को निश्चिन्त समझना चाहिये।

(३४) **स्वाध्याय**—पत्नी को तीन प्रकार का अध्ययन करना आवश्यक है। पहला धार्मिक पुस्तकों का, जिससे धर्म और आचार सम्बन्धी उच्च शिक्षाएं प्राप्त हों, आध्यात्मिक शक्ति बढ़े, विचार परमात्मा की ओर झुकें। दूसरा अध्ययन समाचार-पत्रों का हो। देश-विदेश में क्या हो रहा है, इस बात का थोड़ा बहुत ज्ञान प्रत्येक बुद्धिमती पत्नी को होना चाहिये। जो अपने लिए समाचार पत्र नहीं मंगवा सकतीं वे पति से दिन भर के विशेष २ समाचार जान लिया करें। तीसरे प्रकार का अध्ययन देश और जाति के इतिहास का है, जो कई दृष्टिकोणों से बहुत रोचक और लाभदायक सिद्ध होगा, और बच्चों को देश और जाति के

सम्मानित नागरिक बनाने की शिक्षा के काम आयेगा। महापुरुषों के जीवन-चरित्र पढ़ना बहुत आवश्यक है।

इन तीन प्रकार के स्वाध्यायों के अतिरिक्त सिलाई, पकाई, जनाई, साइन्स (विज्ञान) स्वास्थ्य आदि की पुस्तकें भी पढ़ें। परन्तु किस्से कहानियाँ, नावल या नाटक पढ़ना बिल्कुल निषिद्ध है। ये आचार पर बुरा प्रभाव डालते हैं। हां, आप यदि समझती हैं कि अमुक नाटक या नावल में शिक्षाएँ हैं, तो कभी कभी पठन के लिए भी समय निकाल लेना चाहिये। प्रायः उपरोक्त अध्ययन पर्याप्त है। भाव यह है जीवन को सुख और उन्नत करने वाला अध्ययन मनुष्य को भवसागर की कठिनाइयों से सुरक्षित रखता है। इसी प्रकार के पथ-प्रदर्शन का कुछ यत्न मैंने किया है, और जीवन की सब समस्याओं पर थोड़े शब्दों में प्रकाश डालने को "जीवन को सफल और सुखी बनाने के परामर्श" नामक पुस्तिका लाखों की संख्या में वितरित की है। उसका उल्लेख यहां भी कर देता हूँ।

जीवन को सफल और सुखी बनाने के परामर्श

(१) अपने शरीर की ओर पूरा २ ध्यान दें यह कहावत सर्वथा सत्य है कि 'भोजन जितना सादा और सस्ता होगा, उतना ही गुणकारी होगा।' आपका भोजन हल्का और सुपाच्य हो। बहुत चबा चबा कर खाना खाएँ; आंत के दांत नहीं, दांतों का काम आंतों पर न डालें। थोड़ी भूख रहने पर खाने से हाथ खेंच लें। भोजन के साथ जल जितना कम पिया जाय, अच्छा है। स्वास्थ्य (सेहत) का बनना या विगड़ना बहुत हद तक उस भोजन पर निर्भर है जो हमने खाया है या पिया है।

किसी भी अवस्था में वह भोजन न करें, जिससे आपको कभी कष्ट हुआ हो। जो कुछ खायें या पियें वह शरीर के साधा-

रण ताप से कुछ ही अधिक ठण्डे या गर्म हों, तो हों; बस जितना स्पर्श गाल सह सकें। भोजन करते ही रात को सो न जाया करें। तम्बाकू फेफड़े, दिल, दिमाग और वात-संस्थान (Nervous System) के लिए धीरे २ विष का रूप धारण कर लेता है। बर्फ और बर्फ की तरह ठण्डे पदार्थ दांत, गला, मेदा, जिगर और आंतों को खराब करते हैं; इनसे प्रायः टाइफ़ाईड, (मीयादी, सन्निपात ज्वर) हो जाया करता है। चाय और काफ़ी से बचें, यदि किसी स्थान के जल वायु और अपनी प्रकृति से विवश हों, तो थोड़ी मात्रा में हल्की बना कर पी सकते हैं, परन्तु जलती बलती न पियें। पान चबाते रहना स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकर है। दिन और रात के भोजन के पश्चात् दो बार ही पान चबाया जा सकता है; वह भी २०-३० मिनट। सौंफ चबाना पान से भी अच्छा है; खाना इससे शीघ्र पचता है। फलों ने, भोजन में शाक, दाल, मोठे आदि की बहुत सी कटोरियों ने, और दूसरे स्वादों ने गरीबों को मार दिया है। मिठाइयां ७० प्रतिशत के प्रतिकूल सिद्ध होती हैं, और मांस ६० प्रतिशत मनुष्यों के प्रतिकूल सिद्ध होता है। दालें, पनीर और सूखे मेवे शरीर को बढ़ाने वाले हैं; ये और घी (तथा मक्खन मलाई) ४० वर्ष की आयु के पीछे बहुत थोड़े प्रयोग कर। ५० वर्ष की आयु से गेहूँ और दूसरे अनाज भी कम कर दें। सदा हल्के पेट रहें।

व्यायाम और सैर नियम पूर्वक करें। पति पत्नी अपने ब्रह्मचर्य की अधिक से अधिक रक्षा करें। बलवान बनें। सेहत ही तो है जो सौन्दर्य प्रदान करती है, यह पफ़, पौडर और रङ्ग थोड़े ही किसी को सुन्दर बना सकते हैं, बल्कि इनका प्रयोग करना अपने को हल्का करना है। बहुत से लोग इस बनाओ ठनाओ को राह चलतों को आकर्षित करने की उच्छृङ्खल चेष्टा समझते हैं; सो कई बार वाह २ के स्थान में छी २ की पात्र ये मूर्खा बनती हैं। जब

वायु और अपनी आर्थिक अवस्था के अनुसार कपड़ा पहनें; हम में से वहुत लोग दिखावे के शौक में इस आवश्यक नियम को भूल जाते हैं। नौजवान काम अधिक करें, और बूढ़े आराम अधिक। सदा प्रसन्न वदन (हँसमुख) दिखाई दें। कड़वा बोलना और माथे पर त्यौरी चढ़ाये रखना एक प्रकार का रोग है। क्रोध बहुत सी शक्ति और सुख शान्ति का विनाश कर देता है। रोग से लापरवाही (उपेक्षा) बड़ी भारी भूल है।

(२) व्यवहार-कुशल बनें—जो भी आपके सम्पर्क में आये, उसके हृदय पर आपके प्रति सत्कार और आदर की छाप लग जाए। पड़ोसियों के साथ मैत्री भाव रखें। बच्चों के साथ प्रेम करें और उनको उत्साहित करें। अपने नौकरों तथा अपने से सब छोटों पर कृपा दृष्टि रखें। दूसरों के साथ वही बर्ताव करें, जो आप चाहते हैं कि दूसरे आपके साथ करें। अपने वचन का पालन करें। बहुत बोलना बुरा है; ध्यान रखें कि कोई आपकी लम्बी वार्ता से उकता तो नहीं गया। लोग आपको भला और शान्ति प्रिय मनुष्य समझें। रोगियों की सेवा करें, दीन दुखियों के काम आयें। अपने सम्पर्क में आने वाले सब के लिए आपका जीवन कल्याण का दाता हो। यह अच्छा नहीं कि आपके सब मिलने मिलाने में स्वार्थ की भावना ही प्रमुख रहे। अतिथि सत्कार की भावना उत्पन्न करें; देश और धर्म के नेताओं, सच्चे साधु महात्माओं और विद्वानों को अपने घर में निमन्त्रित किया करें, और उनसे लाभ उठायें। मनुष्य पहचाना जाता है उस सङ्गति से, जिसमें वह विचरता है, और उन पुस्तकों से जो वह पढ़ता है।

(३) आचार के धनी बनें--चरित्र सब से बड़ा धन है। पैसे के धनी और चरित्र के कङ्गाल मनुष्यों का क्या मान है? सत्य बोलें। बात बढ़ा कर न करें। नम्रता और मधुर वाणी आपके भूषण हों। सब के साथ कृपा भाव रखें। मन, वचन और कर्म

की एकता पर कटिबद्ध रहें। आपके शुद्ध हृदय की धाक बँधी होनी चाहिये। अनुपस्थित की निन्दा नरक का द्वार है। विना निकट सम्बन्ध के स्त्री पुरुषों का अधिक मेल-जोल नगर में अपवादजनक है। विषय विलासिता आत्म हत्या है। अपने सिद्धान्त और नियम (Principal) की रक्षा के लिए चाहे कितना ही त्याग करना पड़े, धन जन कुछ ही जाये, दृढ़ रहें। अपने सब कृत्यों में अपने ऊँचे चरित्र का परिचय दें। विश्वास करें और विश्वास पात्र बनें। किसी की हां में हां मत मिलाएँ; खरी बात कहने की हिम्मत होनी चाहिये; परन्तु ढङ्ग से, युक्ति से और कल्याण की भावना से। शोक है कि बहुत से छोटे से बड़े राज्यकर्मचारी अपने समय और पब्लिक के पैसे का खून करते हैं, सच्चे मन से अपना अन्दर टटोलने की आवश्यकता है।

(४) विद्या का सदुपयोग करें—सब विद्या और ज्ञान का संचय आत्मबोध और आत्मोन्नति के लिए ही होना चाहिये। (मैं क्या हूँ ? क्या मैं किसी प्रयोजन से इस संसार में भेजा गया या यूँ ही निस्प्रयोजन टपक पड़ा ? इसको ठग, उससे लड़ झगड़, यह खा, वह मौज उड़ा—क्या मैं इसीलिए जन्मा ? ऐसे प्रश्नों पर विचार आत्मबोध और आत्मोन्नति में सहायक होता है) नावल, उपन्यास, किस्से-कहानियाँ पढ़ना विद्या का सब से बड़ा दुरुपयोग है। जहाँ तक बन पड़े, किसी ऐसी पुस्तक का प्रतिदिन अवश्य अध्ययन करें जो आपकी आत्मिक, शारीरिक, सामाजिक अथवा आर्थिक उन्नति में सहायक हो। निश्चय ही आपके बच्चों का आपकी विद्या और आपके समय पर सर्व प्रथम अधिकार है। देखें कि वह निश्चित समय पर पढ़ते, खेलते और संध्या वन्दनादि करते हैं। समय ही जीवन है; समय का सदुपयोग जीवन का सदुपयोग है। "विद्या धर्मेण शोभते" अर्थात् विद्या की शोभा

धर्म से है। धर्म कर्म से हीन विद्वान् नर्क का कीड़ा है, तथा रावण की गति का अधिकारी है।

(५) अपने चार पैसों से खेलिये मत—अपनी सामर्थ्य के अनुसार खर्च करें। हां दिखावे के कपड़ों तथा अन्य दिखावे की वस्तुओं पर इतना नहीं। जैसे तैसे ढंग से धन संग्रह को ही जीवन का लक्ष्य न बना लें। सन्तोषी बनें। जीवन को सुखी बनाने वाले उचित खर्चों में कंजूसी न करें। अपनी आय (आमदनी) बढ़ाने के लिए धर्म युक्त पुरुषार्थ करें। अपने सब प्रकार के सेवकों को खुले दिल से दें। किसी प्रकार का जूआ न खेलें, न ताश द्वारा और न पासे द्वारा; न मन बहलाने को और न धन प्राप्त करने को; सट्टा और शेयरों (कम्पनियों के हिस्सों) की उलट फेर भी तो जूआ ही है। जो लोग हिसाब के भुगतान में वचन का पालन नहीं करते और आज कल पर टाल देते हैं, उन्हें मज़दूर लोग बुराभला कहते हैं और व्यापारी लोग उनसे घृणा करते हैं। दुःख सुख के लिये कुछ बचा कर रखें। अविद्या, दरिद्रता, ग़रीबी, बेकारी, छूत-छात, दुराचार और धर्म से विमुखता को हटाने के लिए जो संस्थायें और सभाएँ कार्य कर रही हैं, उनको खुले दिल से दान देना, तथा अनाथों, विधवाओं, मित्रों, शरणार्थियों, सम्बन्धियों की सहायता करना धन का सर्वोत्तम प्रयोग है।

(६) देश और जाति के उत्थान में आपका बड़ा हाथ होना चाहिये—अच्छे नागरिक (शहरी) बनें। देशभक्ति आपकी जिह्वा पर ही न हो, आपके प्रत्येक कृत्य और व्यवहार से देश-भक्ति का परिचय मिलना चाहिए। आपके देश और जाति को आप पर गर्व हो, न कि लज्जा आए। घूस, चोर बाज़ारी, अनाज कपड़ा आदि छुपा रखना, मिलावट, अपने अयोग्य बन्धुओं को भी नौकरी आदि पर लगा देना—यह अत्यन्त घृणित और

अक्षम्य देश-द्रोह और पाप हैं; इनका बहुत बड़ा दण्ड मिलेगा; इन पापों से बचें। प्रत्येक मनुष्य चाहे कितना ही छोटा हो, देश धर्म और जाति के लिए प्रतिदिन कुछ न कुछ निश्चय ही कर सकता है। देश निवासियों, पड़ोसियों तथा भाई बन्दों में प्रेम बढ़ाने और वैर मिटाने के लिए सदा प्रयत्न करते रहें।

आदि सृष्टि से भारतवर्ष बहुत महान् देश और आर्य जाति बहुत श्रेष्ठ जाति, संसार भर में प्रसिद्ध रहे हैं। भुजबल, बुद्धि-बल, चरित्र और अध्यात्म-बल में कोई अन्य जाति इसकी बराबरी नहीं कर पाई। परन्तु अब हम बहुत गिर गये हैं। हम में से बहुतेरे झूठे, बे-ईमान और दुराचारी हो गये हैं। सच पूछो तो देश के अपने ही सपूत देश को मौत के घाट उतार रहे हैं। आओ हम पुराने ढंग बदल डालें, और संसार की जातियों में अपने देश का मान बढ़ायें।

(७) आपकी आत्मा भूखी प्यासी न रहे—पाँच इन्द्रियों की तृप्ति के लिए धन लुटाते रहना या 'खाओ पीओ, मौज उड़ाओ' का सा जीवन व्यतीत करना, यह दुर्लभ मनुष्य-जीवन का ध्येय नहीं। यह तो क्षण-भंगुर तृप्तियां हैं, जिनका परिणाम दुःख और सन्ताप ही हैं। भगवान का चिन्तन, श्रेष्ठ धर्मात्मा पुरुषों का संग, वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, सत्यार्थ प्रकाश, रामायण आदि जीवन दान देने वालें सद्शास्त्रों का पाठ, सदाचार, मधुर व्यवहार, देश जाति धर्म की सेवा, परोपकार की लगन यह धर्मात्मा के लक्षण हैं, और मनुष्य केवल इन गुणों से ही पशु से ऊँचा समझा जा सकता है। यही गुण मनुष्य को भगवान् का प्यारा बनाते हैं, तथा नीच भावनाओं और पाशविक वृत्तियों से इसे ऊंचा उठा कर जीवन का सच्चा आनन्द प्राप्त कराते हैं। इस धर्म परायणता के बिना तो दुःख सन्ताप से कदापि छुटकारा न होगा।

(८) आत्म-परीक्षा (Self Examination) ऊपर लिखे जीवन को सफल बनाने वाले प्रयत्नों का प्रति रात्रि विचार आत्म परीक्षा है। कसौटी लगाने के समान, इस प्रकार की आत्म-परीक्षा के फल स्वरूप आप जीवन के सब क्षेत्रों में उन्नति कर पायेंगे। यदि आप शरीर और उसके भोगों में तो उन्नत हैं, परन्तु चरित्र और समाज सेवा में अधम हैं, अथवा धन और विद्या तो भरपूर रखते हैं, परन्तु शरीर और धर्म की दृष्टि से न जीवतों में हैं, न मरों में, अथवा आप अपने कारोबार की देख-रेख तो खूब करते हैं,परन्तु परिवार और बाल बच्चों की ओर तनिक भी ध्यान नहीं देते, या आपके बाल बच्चे आप से बिल्कुल विपरीत हैं, इत्यादि इत्यादि, तो निश्चय ही आपका जीवन सफल नहीं कहा जा सकता है।

॥ अब न्याय पूर्वक विचार कीजिये ॥

कि क्या आप अपने जीवन की बाज़ी हार तो नहीं रहे ? परमात्मा करे मेरी यह सेवा आपको सचेत कर दे और आपके जीवन का कांटा बदल जाये।

(३५) निद्रा—निद्रा के विषय में छोटे बड़े सभी आपके विशेष ध्यान के अधिकारी हैं। सब के पास पानी का बर्तन ढक कर रखना चाहिये, ताकि रात के समय किसी को प्यास लगे तो पास ही पानी मिल जाए। सबकी आँखों में सुरमा डालना, सोने से पहले सब बच्चों को नाक साफ़ करने और मुख बन्द करके सोने को कहना और नाक के मार्ग द्वारा ही स्वास लेने को कहना, सब को सोने से पहले परमात्मा के चरणों में शीश नवानें को कहना, उसकी दिन भर की कृपा के लिये कृतज्ञ होना, रात को उसकी शरण में अपने आप को सौंप देना, दिन भर के अपराधों

के लिये क्षमा मांगना और आगे के लिये अच्छा जीवन बिताने की प्रतिज्ञा करना अत्यन्त आवश्यक है।

निद्रा के विषय में योग्य पत्नी से मुझे एक विशेष प्रार्थना करनी है, रात का ही समय होता है जब कि पति पत्नी एक दूसरे के साथ प्रेम के कारण एक साथ सोने की इच्छा रखते हैं। रात के अन्धेरे में कभी-कभी इकट्ठे सोना धर्म, शील या स्वास्थ्य के नियम के विरुद्ध नहीं, परन्तु इसके विषय में कुछ महत्वपूर्ण बातें बतानी आवश्यक हैं।

अधिक से अधिक पति-पत्नी एक घण्टा एक साथ सोय और वह भी कभी कभी। सारी रात एक साथ सोना बहुत बुरा है। यह (१) स्वास्थ्य के नियमों के प्रतिकूल है। (२) कामाग्नि को भड़काता है। (३) क्रियात्मक रूप में मास में कुछ अधिक दिन पीछे या मास में १ बार या अधिक से अधिक २-३ बार सम्भोग किया जा सकता है। परन्तु एक साथ सोने वाले पति-पत्नी तो भोग के नियम का पालन नहीं कर सकते, अवश्य ही अधिकता हो जायगी। (४) जैसी अच्छी नींद अकेले आ सकती है, वैसी पति-पत्नी के एक साथ सोने पर असम्भव है। (५) सदाचार भी यही कहता है। (६) अपने विवाहित जीवन का आधा या तिहाई भाग काम-क्रीड़ा में बिताना कामार्पण होना नहीं तो क्या है? काम-क्रीड़ा केवल मैथुन या विषय-भोग को ही नहीं कहते,पति-पत्नी का एक साथ सोना भी विषय-वासना की तृप्ति के समान है। बहादुर बनो तो १—२ वर्ष का संयम करो और ब्रह्मचर्य का प्रण करो। दो तीन मास पीछे भोग करने वाले सदा युवा और स्वस्थ बने रहते हैं। एक-एक दो-दो वर्ष का संयम करने वाले कभी बूढ़े नहीं होते और दीर्घायु होते हैं।

सर्वोत्तम नियम तो यह है कि सप्ताह में एक या दो बार

पति-पत्नी कुछ मिनट के लिए एक साथ बिस्तर पर बैठें और प्यार की बात चीत करके पृथक् २ सो रहें, इससे अधिक कुछ नहीं करना। पति-पत्नी इसके अनुसार चलेंगे तो सुखी रहेंगे, स्वास्थ्य और ऐश्वर्य के शिखर पर चढ़ जायेंगे। इसके प्रतिकूल करेंगे तो रोग, अनाचार और अधर्म के अन्धकूप में गिर जायंगे।

अब तो

मैंने "गृहस्थ जीवन" और "गृह-प्रबन्ध" शीर्षक के नीचे पत्नी के पथ प्रदर्शन के लिये प्रर्याप्त शिक्षाएँ लिख दी हैं। मुझे विश्वास है कि वह उनको ध्यानपूर्वक पढ़ेगी और उन पर आचरण करके अपने और अपने कुटुम्ब के जीवन को अधिक से अधिक मधुर तथा आनन्दमय बना लेगी।

एक पत्र—"**मेरी पत्नी को समझाइये**"—

"मेरी पत्नी छोटे बच्चे को अपना दूध नहीं पिलाती। सैर से जब लौटती है तो बच्चा प्रेम से हाथ फैलाए उस की ओर दौड़ता है; परन्तु यह पीछे हट जाती है कि 'मेरी साड़ी पर मूत देगा।' रात को बच्चे को पास नहीं सुलाती, बच्चे की अपेक्षा नींद प्यारी है। धाय के आधीन बच्चों का जीवन किए रहती है। हमारे तीनों बच्चे दुबले पतले हैं, क्योंकि माता के दूध और माता के प्रेम से वंचित हैं। भगवान् के नाम पर मेरी पत्नी को समझाइये। उनका पता श्रीमती.......बी. ए..........नई दिल्ली।"

ग्यारहवां प्रकरण

सुघड़ता, कार्य्य-कुशलता

ब्याही तो सभी कन्याएँ जाती हैं, और अपने २ घर की मालिकन बन जाती हैं, तथा जैसे तैसे आयु बिता देती हैं; परन्तु एक को सदा यश प्राप्त होता है, और दूसरी को अपयश; एक को सुघड़, चतुर और कार्य्यकुशल कहा जाता है; दूसरी को फूहड़ और मूर्खा। एक का हंसते हंसाते जीवन व्यतीत होता है; दूसरी का रोते रुलाते।

इतना अन्तर डालने वाला क्या गुण है? कार्य्य-कुशलता। मुझे मेरे बड़ों ने समझाया, मैं आपको यह समझाता हूँ। उन बड़ों में अपने पिता जी, माता जी, बड़ी साली श्रीमती शकुन्तला देवी प्रभाकर और श्री सय्यद बशीर हसन साहिब को मैं विशेष आदर देता हूँ।

कार्य्य कुशलता या सुघड़ता ऐसी नहीं कि केवल स्त्रियों के ही काम का यह गुण हो। स्त्री पुरुष, बाल वृद्ध, अमीर ग़रीब, मालिक नौकर, यहां तक कि पशुओं तक के कार्य्यकुशल होनें में ही उनका सन्मान और उनका मूल्य है। जब किसी मनुष्य की बावत कहा जाता है कि "वह कौड़ी काम का नहीं" तो उसका इतना कम मूल्य आंका जाना उसके कार्य कुशल न होने का ही बोधक है। घोड़ा अपने टांगे को कोचवान के ठीक इशारे के अनुसार और तेज़ी से चलाने में कार्य कुशल है, और इसी बात का मूल्य पाता है। घोड़े, कुत्ते, हाथी, बन्दर और बैल ये पांच पशु तो जितने अपने २ कार्य्य में कुशल होते हैं उतना अधिक- सन्मान,

प्रेम और मूल्य पाते हैं। फिर स्त्री पुरुषों के कार्य्य कुशल होने के तो क्या कहने।

छोटा बड़ा कोई भी कार्य हो उसके दो भाग हुआ करते हैं— (एक) परिश्रम (दूसरा) उसे उत्तम विधि से करना। आपने सड़क पर झाड़ू देने वालों को देखा होगा। कुछ तो ऐसी बुरी तरह झाड़ू देते हैं कि सब मट्टी उड़ २ कर उनके अपने सिर पर पड़ रही होती है और रास्ता चलतों के आंख मुंह कपड़े भी मट्टी २ कर दिये जाते हैं। दूसरे ऐसे सुन्दर ढंग से झाड़ू देते हैं कि किसी को शिकायत का मौका ही नहीं मिलता। किसी भले को पास से गुज़रता देख कर हाथ रोक लेते हैं, साथ ही बहुत आदर और प्रेम से कह देते हैं "गुज़र जाइये, बाबू जी! बहुत आराम से गुज़र जाइये।" कौन है जो ऐसों को "धन्यवाद" कहे बिना आगे जा सकेगा। इसी का नाम कार्य्य-कुशलता और सुघड़ता है। दोनों प्रकार के मेहतर झाड़ू देते हैं, परन्तु एक झाड़ सुनता है, दूसरा धन्यवाद। रोटी सब स्त्रियाँ पकाती हैं, परन्तु किसी की आध जली आध कच्ची, आधी अफ्रीका के चित्र के आकार की, आधी आस्ट्रेलिया के आकार की। दूसरे प्रकार की स्त्रियां ऐसी गोल २ पकाएँगी जैसे चौदहवीं का चांद, ऐसी कोमल और सुन्दर पकी हुई कि, खाने वाला देख २ कर भी हर्षित और खा २ कर भी हर्षित। यही सुघड़ता है, यही कार्य कुशलता। आप जो पुस्तक पढ़ रहे हैं, इसका एक २ अक्षर छापेखाने के कम्पाज़िटर जोड़ २ कर कम्पोज़ करते हैं। कई ऐसे हैं कि आठ २ दस २ पृष्ठ हाथ के हाथ कम्पोज़ कर दें; क्या मजाल कि कोई ग़लती होने पाए। उनके हाथ अक्षर उठाने बिठाने में ऐसे चलते हैं, मानो कोई कलाकार सितार पर हाथ चला रहा है। वे अच्छा करते हैं, अच्छा सुनते हैं, अच्छा बोलते हैं, और सैकड़ों रुपया

कमा कर घर ले जाते हैं। इसके विपरीत दूसरे प्रकार के कम्पा-ज़िटर हैं जिनकी पङ्क्ति २ में ग़लती। आता को जाता, कम्पोज कर दें, चुल्लू को उल्लू, रौनक को सैनक, घास को मास, आस्तक को राक्षस, घर गया को मर गया, पुत्र को मूत्र और साक्षात् को पक्षपात कम्पोज़ कर डालें। लाहौर में एक कम्पाज़िटर ने बहुत संकट में डाल दिया हम को, जब वह 'नहीं' शब्द कम्पोज करना भूल गया। लिखा था : "पांच इन्द्रियों को वश में रखने वाला रोगी नहीं होता।" उसने कम्पोज़ कर दिया "पांच इन्द्रियों को वश में करने वाला रोगी होत है।" व्यवहार में भी ऐसा अकुशल कि मैनेजर से सदा तू तू मैं मैं। अपनी ग़लती तो माने नहीं, ग़लती बताने वाले से ही झगड़ पड़े। आखिर एक दिन कुछ ऐसी अक्षम्य भूल कर बैठा (विस्तार से क्या लाभ ?) कि या तो तीन सौ रुपये प्रकाशक के भर देत, या चुपके से प्रेस के बाहर हो जाता। सो वह निकल गया। वह मूर्ख यदि कार्य-कुशल और व्यवहार-कुशल होता तो न ग़लतियां करता, न झगड़े करता, न अपनी रोज़ी पर आप लात मारता। यह है अन्तर कार्य कुशल होने और कार्य कुशलता से हीन होने में।

स्त्रियों में कार्य कुशलता का परिचय खाना बनाने, खाने परोसने, बर्तन साफ़ करने, सामान को ढंग से रखने, कपड़ा लत्ता सम्भाल कर पहनने, सम्भाल कर रखने, घर का माथा, घर का आंगन, कमरे, रसोई आदि दर्शनीय बना कर रखने, बच्चों और बच्चों के खान पहरान पढ़ाई लिखाई आदि २ अनेकों कार्यों में मिलता है। कार्य कुशल सुघड़ स्त्रियों की बात २ में चतुराई का परिचय मिलता है।

सौ गुणों में एक विशेष गुण सुघड़ स्त्री में यह होता है कि वह थोड़ा खर्च करके उसका लाभ अधिक उठाती है, और उसका रहन सहन ऐसा प्रतीत होता है मानो दुगना ख़र्च करती है, पर

करती वह आधा है। वह सब वस्तु उपयुक्त समय के लिए सुरक्षित रखती है। मुरब्बा, अचार, पापड़, वड़ी, सेवीं, पुस्तक, खिलौने, वर्तन विशेष समय पर यूं निकाल लाती है कि क्या कहने। वह नये कपड़े को दिनों में ही नहीं मैला और पुराना कर छोड़ती, उसके चातुर्य का ही यह फल है कि वर्षों पूर्व खरीदा हुआ कपड़ा अपनी पूरी शान के साथ वर्षों पीछे उसके ट्रङ्क से निकलता है। परन्तु इससे उलट फूहड़ स्त्री का यह हाल कि "सब दिन चंगे, त्योहार के दिन नंगे।" यही गुण ही तो है जो साधारण घर में जन्मी स्त्री को बड़ों से आदर दिलाता है ' कहा भी है--

आंख कान मुख नासिका सब जन के इक ठौर।
कहिबो करिबो देखिबो गुणियन के कुछ और ॥

आप कार्य कुशल बनें। जन्म से न कोई सुघड़ है, न फूहड़। यदि एक गंवार कन्या पाठशाला में जाकर अक्षर २ का अभ्यास करके पुस्तक पढ़ने योग्य हो जाती है, तो सभी स्त्रियाँ कार्य्य कुशलता की एक २ बात दूसरों में देख कर उस को अपने जीवन में ढाल कर बहुत सुघड़ और कार्य्य कुशल बन सकती हैं। कार्य-कुशलता का मूल है अच्छा बनने का शौक। शौक होने से ही इस ओर पूरा ध्यान दिया जा सकता है। लग्न तो प्रत्येक सफलता का अचूक मन्त्र है। सो कार्य कुशलता की लग्न सिर पर सवार रहनी चाहिये, बस फिर नौ निध, बारह सिद्ध समझें।

बारहवां प्रकरण

सन्तान की समस्या

यह एक बहुत विशाल तथा गम्भीर विषय है और इसके संबंध में 'विवाहित आनन्द' में पर्याप्त प्रकाश डाला गया है। उस समय यह विचार न था कि 'पत्नी पथ प्रदर्शक' भी लिखा जायगा। अब उस पुस्तक में से यह प्रकरण निकालना अनुचित है और इस पुस्तक को इस प्रकरण से वंचित रखना अन्याय है। इस कारण यह विषय कुछ घट बढ़ के साथ दोनों पुस्तकों में रहेगा।

पहली बात जो ध्यान देने योग्य है, वह यह है,कि सन्तान हो भी या नहीं। बहुत सी स्त्रियां कुछ समय या सदा के लिए सन्तान से मुक्त रहना चाहती हैं, वे बच्चे की मां बननेके झंझट से डरती हैं। निश्चय ही विशेष आयु तक इस प्रकार का भय कोई अनुचित नहीं। यदि विवाहित-जीवन का कोई निश्चिन्त समय है त वह है जबकि पति-पत्नी सन्तान के बोझ से मुक्त हों। दो व पीछे तक इस प्रकार की स्वतन्त्रता प्राप्त रहना सौभाग्य है। इतने समय में पति-पत्नी का गृह-प्रबन्ध विषयक ज्ञान बढ़ जाता है और वे बच्चे को संभालने के योग्य भी हो जाते हैं। २-३ वर्ष पीछे यदि स्त्री को सन्तान जैसे संसार के सब से मीठे फल की इच्छा उत्पन्न न हो, तो यह एक बहुत बुरी बात है। सम्बन्धी व पड़ोस की स्त्रियां भी तब तक तो ताने उलाहने कसना आरम्भ कर देती हैं—'क्यों री! यह सब खाया पिया कब तक नष्ट करती जाओगी?' परन्तु बुद्धिमती पत्नियों के मन में तब तक प्रायः स्वयमेव इच्छा उत्पन्न हो जाती है।

यदि पति-पत्नी स्थाई सुख चाहते हैं, तो विवाह का जो वास्तविक उद्देश्य है, उसकी उपेक्षा न की जाय। विवाह के उद्देश्यों में सबसे मुख्य सन्तानोत्पत्ति है; अन्यथा पति-पत्नी को भिन्न-भिन्न अंग देकर और सन्तान के जन्म की व्यवस्था बना कर, दोनों को परस्पर विवाह करने की प्रेरणा देने से, प्रकृति का और क्या अभिप्राय हो सकता है ? घर की शोभा झूला अर्थात् हिंडोला है, जिसमें बच्चों को झुला झुला कर और मीठी लोरियां देकर सुलाया जाता है। बच्चे क्या हैं,मानो पति-पत्नी के हृदय का जोड़ हैं। जो पत्नी इसको झंझट समझती है और पति के साथ मिलाप का विरोध करती है, वह दोषी है। किसी विशेष परिस्थिति के कारण-उदाहरणार्थ स्वास्थ्य के दुर्बल होने या आमदनी की कमी के कारण से, विवाह करना या सन्तान उत्पन्न करना अनुचित समझा जाए, या दो चार बच्चे पैदा करके आगे के लिए सन्तानोत्पत्ति रोकने को विवश हों,तो योग्य और निःस्वार्थ वैद्य या डाक्टर की सम्मति लेनी चाहिए।

स्त्री का इस विचार से सन्तानोत्पादन का विरोध करना, कि उसका सौंदर्य स्थिर न रह सकेगा, वह बनाव-ठनाव का जीवन न बिता सकेगी, सोसाइटी में स्वतन्त्रता से चल फिर न सकेगी, आदि-आदि सब भूलसे भरी हुई निकम्मी और प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध बातें हैं। बच्चे के पालन को सिरखपाई समझना अनुचित है। परमात्मा ने स्तनों में दूध और हृदय में प्रेम, दो ऐसी वस्तुएँ स्त्री को दी हैं, कि सन्तान के पालन पोषणमें आनन्द ही आता है। ह जो पति पत्नी मिथ्या आहार विहार करते हुए, जीवन व्यतीत करने के कारण स्वयं दुर्बल रहते हैं और दुर्बल सन्तान उत्पन्न करते हैं, उन्हें दूसरों की अपेक्षा अवश्य अधिक कष्ट और खर्च उठाना पड़ता है। इसलिये स्वस्थ, संयमी और सदाचारी रह कर नीरोग सन्तान उत्पन्न करो।

किसी स्त्री को प्रथम-पीड़ा या प्रसव में मृत्यु के भय से माता बनने में हिचकिचाना नहीं चाहिए। मनुष्य-गणना से यह बात सिद्ध हो चुकी है कि २० से २५ वर्ष की आयु की कँवारी स्त्रियों की मृत्यु संख्या अधिक है, और विवाहिता पुत्रवती स्त्रियों की कम। परमात्मा ने स्त्री को सन्तानोत्पत्ति के बिल्कुल योग्य बनाया है, उसे विभिन्न अंग दिए ही सन्तानोत्पादन के लिए हैं। ऐसा कोई कारण नहीं दीखता कि क्यों इस क्रिया में कोई बात कष्टदायक हो। सन्तानोत्पादन भी ऐसा ही प्राकृतिक नियमोंके अनुसार सुगम, आवश्यक और बिना जीवन के भय के है, जैसा कि मल-मूत्र त्यागना है। सकोमल, सुखजीवी, कुपथ्य करने वाली और कामुकता के कारण दुर्बल स्त्रियों को अवश्य कष्ट होता है, अन्य किसी को नहीं। अतः प्राकृतिक नियमों के अनुसार आचरण करते हुए सन्तान का प्रसन्नतापूर्वक स्वागत करना चाहिए।

सन्तान के विषय में कुछ लिखने से पहले उन अङ्गों का वर्णन करना पड़ेगा, जो सन्तानोत्पत्ति के साधन हैं। हमारी सोसाइटी में यह एक नियम सा बन गया है, कि विवाह होने से पूर्व लड़की अपने शरीर और भावी पति के शरीर के विषय में यदि कुछ जाने तो पाप है, प्रत्युत इस विषय में विवाह हो जाने पर भी बुद्धू ही बनी रहे, तो यह भोलापन और सदाचार की श्रेष्ठता समझी जाती है।

विलायत में १८ वर्ष की एक गांव की लड़की को नाच में एक पुरुष ने चूम लिया, तो उसे कई महीने तक संदेह रहा, कि इतने में ही गर्भ ठहर जाता है और अब शीघ्र ही उसके बच्चा उत्पन्न हो जायगा। यह तो विलायत की भोली लड़कियों की अवस्था है, जहां इतनी स्वतन्त्रता है। फिर भारत की निर्दोष लड़कियों का तो इस सम्बन्ध के विषय में ज्ञान बिल्कुल ही न के बराबर

होता है। उचित है कि कुछ न कुछ परिचय उन्हें अपने शरीर और उसकी क्रियाओं का अवश्य हो। 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' में पुरुषों के अंगों का वर्णन करने की आवश्यकता नहीं, 'विवाहित आनन्द' में वह आ गया है। यहां स्त्री के सन्तानोत्पादक अंगों का वर्णन निश्चय ही आवश्यक है। यह आवश्यक मशीन, जो स्त्री को स्त्री कहलाने की अधिकारी बनाती है, व्याख्या योग्य है। खेद है कि इसके विषय में आवश्यक ज्ञान, जो स्त्रियों को होना परमावश्यक है, माताएँ अपनी नवयुवती लड़कियों को नहीं देतीं। प्रतिफल यह होता है कि अज्ञानता के कारण स्त्रिएं बहुत कष्ट पाती हैं।

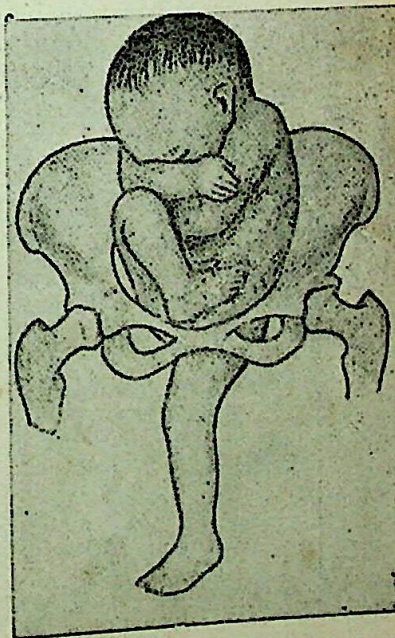
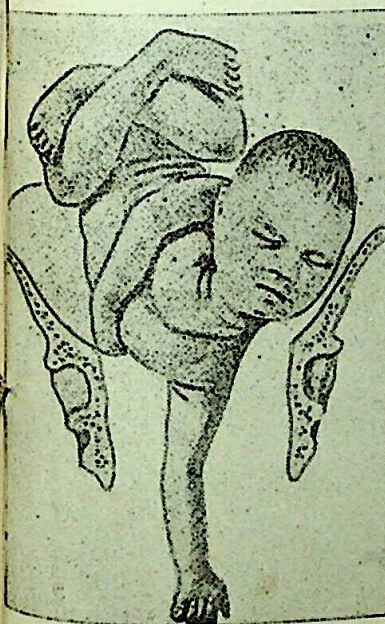
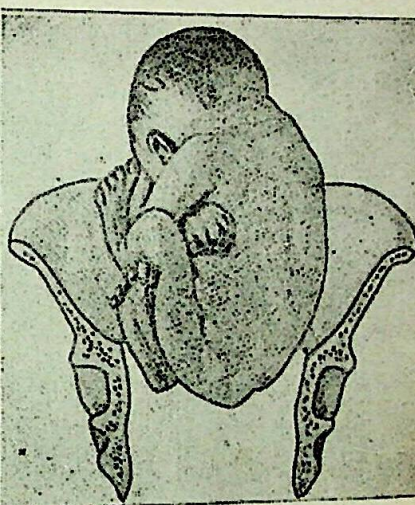
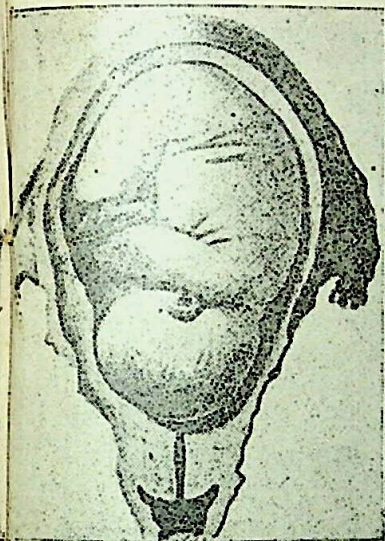
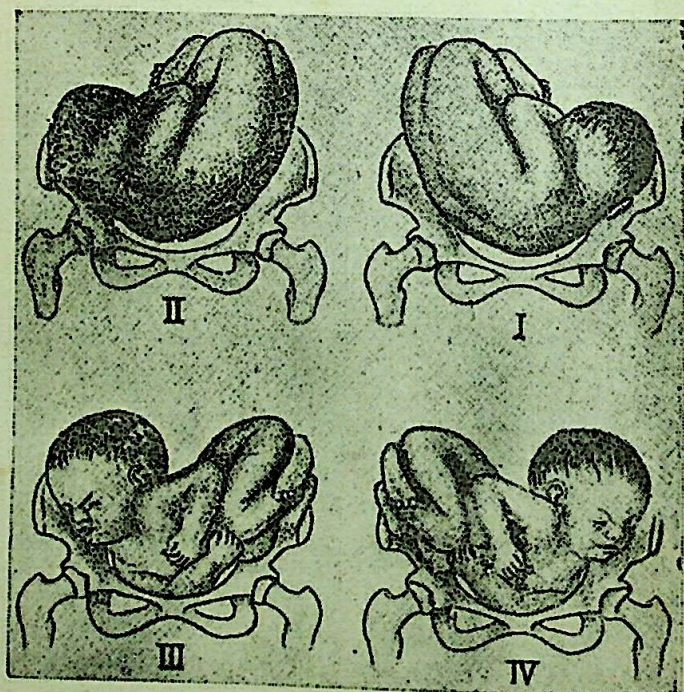
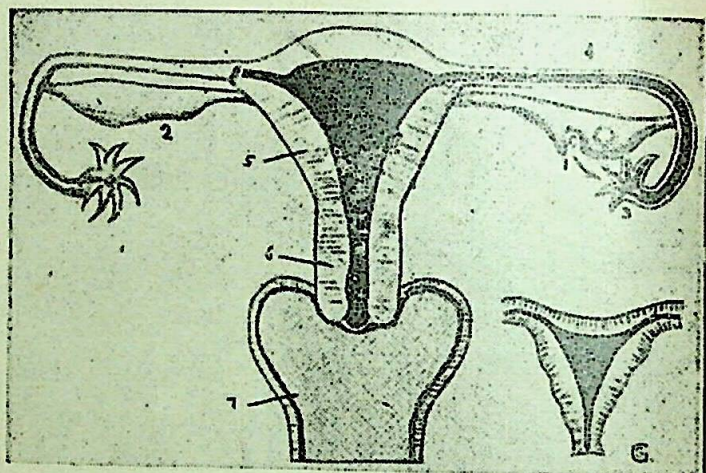
स्त्री-सुलभ सन्तानोत्पादक अङ्ग

संक्षेप से स्त्री की जननेन्द्रियां लगभग नाभि से लेकर भीतर ही भीतर वहां तक फैली हुई हैं, जहां से मूत्र बाहर आता है। नीचे दो ओष्ठ से हैं, जिनके अन्दर दो छिद्र होते हैं। ऊपर का छोटा छिद्र मूत्र मार्ग है। नीचे का छिद्र, जो बड़ा है, योनि कहते हैं। इसी में से लड़की के युवा होने पर मासिक धर्म आता है। इसी मार्ग से पुरुष अपना वीर्य स्त्री के अन्दर प्रविष्ट करता है, जो कभी कभी गर्भस्थिति का कारण बनता है। इसी मार्ग से ही सन्तान उत्पन्न होती है। इस छिद्र के मुंह पर प्याज़ के परदे की भांति एक पतला परदा होता है। पुरुष से प्रथम सम्भोग करते समय उसकी इन्द्री के आघात से यह पतला परदा फटता है। इसके फटने से साधारण सी पीड़ा होती है। दो-चार बूंद रक्त भी आता है, परन्तु कोई अधिक कष्ट नहीं होता। बस थोड़ा घी लगा देना पर्याप्त है। यह मार्ग रबड़ की भांति लचकदार होता है और तंग रहता है, परन्तु जनाई के समय फैल जाता है। इस छिद्र के अन्दर की ओर अन्त पर गर्भाशय की गर्दन इससे मिली होती है। (चित्र को देखकर समझ लें।)

II

I

III

IV

चित्र-बोध

(१) अण्डा (Ovum ओवम), जिसके साथ पुरुष के वीर्य का समागम होने से गर्भस्थिति हो जाती है। (२) ओवरी (Ovary), जहां अण्डे का निर्माण होता है। (३) जहां से अण्डा तैयार होकर गर्भाशय की ओर प्रस्थान करता है। (४) नली (फैलोपियन टियूब, Fallopian Tube, Oviduct), जिसमें होकर अण्डा गर्भाशय की ओर जाता है। (५) गर्भाशय (Uterus यूटरस)। (६) गर्भाशय ग्रीवा। (७) योनि। (Vagina)। (८) योनिद्वार, जिस में से मासिक-धर्म बहता है तथा सन्तान उत्पन्न होती है।

गर्भाशय के ऊपर का भाग, जहां से स्त्री के अन्दर गर्भधारण की क्रिया आरम्भ होती है, ओवम (Ovum) या अण्डा कहलाता है।

स्त्री की ओवरी में एक अण्डा अठाईस दिन रहने और पलने के पश्चात् एक नाली से होकर गर्भाशय तक चला जाता है। वहां कुछ दिन तक ठहरा रहता है। मासिक धर्म के पश्चात् यह अण्डा प्रायः गर्भाशय में उपस्थित रहता है। स्त्री के अण्डे ऐसी छोटी-छोटी आकृति के होते हैं, कि यदि २५० अण्डे मिला कर रखे जायें, तो लगभग १ इञ्च लम्बा स्थान घेरते हैं। साधारणतया प्रतिमास एक अण्डा गर्भाशय के अन्दर मासिक धर्म के दिनों में आता है। यदि वहां कुछ दिनों में इसका मिलाप पुरुष के वीर्य के साथ हो जाये, तो गर्भ ठहर जाता है; अन्यथा कुछ समय पाकर अण्डा टूट जाता है। (वीर्य का विस्तृत वर्णन 'विवाहित आनन्द' में किया गया है।)

मासिक धर्म

जब लड़की युवावस्था को प्राप्त होती है तो गर्भाशय से योनि

मार्ग द्वारा प्रतिमास लाल रंग का रक्त निकलता है। इसे माहवारी, हैज़, मासिक धर्म, नहावा, रजोदर्शन, ऋतु स्नान, मैली, कपड़े आना, रजस्वला होना आदि कई नामों से पुकारते हैं। मासिक धर्म का प्रारम्भ होना लड़की के युवती होने का चिन्ह है। भारत वर्ष में यह प्रायः १३-१४ वर्ष की आयु से होना आरम्भ हो जाता है। ठंडे देशों में इसका आरम्भ १५-१६ वर्ष की आयु में होता हैं। धनी घरानों में बहुत पुष्टिदायक भोजन करने वाली, बहुत आराम से पली तथा सुख-जीवी लड़कियों का 'मासिक-धर्म' बहुत जल्दी आरम्भ हो जाता है। जो लड़कियां चटपटी वस्तु, चूर्ण, खटाई, मांस, अण्डा, मछली आदि का अधिक सेवन करती हैं, एवं जो लड़कियां काम-सम्बन्धी बातें अधिक कहतीं-सुनतीं, सिनेमा या थियेटर देखतीं और नावल उपन्यास पढ़ती हैं, उन्हें भी मासिक धर्म जल्दी ही आरम्भ हो जाता है। निर्धन, दुर्बल और भोली भाली लड़कियों को प्रायः यह देर में आरम्भ होता है। किसी किसी कन्या को एक बार मासिक धर्म आ कर फिर कुछ मास नहीं भी आता। परन्तु कुछ काल पश्चात् स्वतः ही नियमित रूप से आने लगता है। प्रायः १५ से ४५ वर्ष की आयु तक यह नियमता से अथवा कुछ अनियमता से आता रहता है। शोक, चिन्ता या निर्बलता होने पर कई बार कुछ समय के लिये बन्द रहता है या घट बढ़ भी जाता है। गर्भस्थिति के दिनों में और बच्चा जब तक दूध पीता रहता है, यह प्रायः बन्द रहता है।

किन्तु कई अवस्थाओं में स्त्री को दूध पिलाने के दिनों में भी यह आ जाया करता है। ४५ या ५० वर्ष से अधिक आयु पर यह स्वयं ही धीरे-धीरे दो-तीन वर्ष में बन्द हो जाता है और फिर कभी नहीं आता। इस समय को (Menopause) कहते हैं। इस

समय विशेष सावधानी रखनी चाहिये। इस सम्बन्ध में अधिक विस्तारपूर्वक आगे लिखा गया है।

दो मासिक धर्मों के बीच प्रायः २८ दिनों का अंतर होता है। किसी-किसी को २, ३ दिन कम या अधिक भी लगते हैं। इसके आने का समय साधारणतः ३, ४ दिन से ६ दिन तक होता है। इससे अधिक व कम दिनों तक आना या नियमपूर्वक उचित दिनों के अन्तर से न आना, थोड़ी या अधिक मात्रा में आना, इत्यादि अनियमता रोग सूचक है। ऐसी अवस्था में किसी सुयोग्य वैद्य से परामर्श लेना चाहिये। मासिक धर्म स्त्री का शुद्ध पवित्र खून (रक्त) होता है। इसका रंग बीरबहुटी या ताज़ी लाल मिर्च के सदृश होता है। पीला, फीका, कलौछा, सफेदी लिए हुए या अन्य सारे रंग बीमारी के सूचक हैं। यह रक्त लगा कपड़ा कुछ दिन तक पड़ा रहे तो इसका रंग लाल ही रहना चाहिये, मासिक धर्म का कपड़ा धोने से धब्बा उतर जाना चाहिए। यदि इसके प्रतिकूल हो, तो दोषयुक्त है। यह खून न बहुत गाढ़ा या गिल्टीदार और न ही बहुत पतला होना चाहिये। स्वस्थ अवस्था में यह प्रायः एक मासिक धर्म में एक छटांक से तीन छटांक तक आना चाहिये, इससे अधिक या कम आना ठीक नहीं। अतः ऐसी दशा में यथाशक्ति बहुत बिगाड़ हो जाने से पहले ही इसकी चिकित्सा करानी चाहिए।

'मासिक धर्म' आने के १-२ दिन पूर्व ही आलस्य, शरीर का भारी होना, भूख की कमी आदि चिन्ह आरम्भ हो जाते हैं। कुछ स्त्रियों को सिर दर्द और साधारण ज्वर हो जाता है। कोमलांगी, मोटी, सुखजीवी, काम सम्बन्धी बातें सुनने वाली, सिनेमा देखने व उपन्यास पढ़ने वाली, अजीर्ण और कब्ज की रुग्णा स्त्रियां तथा अगले प्रकरण में लिखी 'अतिचरणा' नस्त्रीक इन सबकी कमर,

पेड़ू और कूल्हों में बहुत पीड़ा होती है, हाथ-पर टूटते हैं और जब तक खुलकर मासिक न आ जाए तबतक बहुत कष्ट रहता है। जिनके पति शीघ्रपात के रोगी होते हैं, उनको भी उपर्युक्त पीड़ा होती है।

स्त्रियों को प्रायः सब बीमारियां मासिक धर्म में विगाड़ होने से आरम्भ होती हैं। 'मासिक-धर्म आने के प्रथम तीन दिनों में परिश्रम, अधिक चलना-फिरना, दुःख, शोक, चिन्ता, घर का झाडू, काम-काज, ठंडे पानी से चौका-भांडा तथा स्नान नहीं करना चाहिये। बरफ का पानी, ठंडी या बादी की चीजें खाना, ठण्डी हवा और वर्षा में निकलना या परिश्रम करना, इन दिनों में सर्वथा निषिद्ध है। जितना अधिक लेटकर गुज़ार सकें और आराम कर सकें अच्छा है।

मैंने सेनिटरी टावल (Sanitary Towels) अर्थात मासिक धर्म के सुखाने वाले रूमालों, पैडों तथा शोषक रुई की पूनियों के manufacturers (निर्माणकर्ताओं) अङ्गरेजी फर्मों के विज्ञापन पढ़े हैं, जिन में स्त्रियों के मासिक धर्म के दिनों में यह रूमाल आदि लगाकर टेनिस आदि खेलने का परामर्श दिया होता है। ऐसे विज्ञापन पढ़ कर मेरा खून खौलने लगता है, कि यह लोग केवल अपने रूमाल और पूनियां बेचने के स्वार्थ में अन्धे होकर स्त्रियों को इस प्रकार स्वास्थ्य के विनाश का मार्ग दर्शाते हैं, क्योंकि वे दिन लेट कर गुज़ारना ही स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त आवश्यक है।

इन दिनों में स्नान करना, विशेषतः सर्दियों में और ठण्डे स्थानों पर तो ऐसा है, जैसा विष का घूंट। इसका प्रभाव धीरे २ इतना बुरा होता है कि जन्म भर रोग पीछा नहीं छोड़ता। कई मूर्खा स्त्रियां पहले दिन ही नहा लेती हैं, जिसका परिणाम यह

होता है कि वे सदा श्वेत प्रदर (सफेद पानी, ल्यूकोरिया, धात), मासिक पीड़ा आदि कई बहुत भयंकर बीमारियों से पीड़ित रहती हैं। बूढ़ी स्त्रियां मासिक धर्म को अपवित्र कहती हैं, इसलिये वे मासिक धर्म के पहले दिन ही स्नान करके पवित्र हो जाना आवश्यक समझती हैं। वे यह नहीं सोचतीं कि वह अपवित्र स्राव तो स्नान करने पर भी चालू है; फिर स्नान करके स्वास्थ्य बिगाड़ने से क्या लाभ ? स्वेद (पसीना) के कारण गर्मियों में बिना स्नान किये न रह सकें, तो गीले तौलिये आदि से शरीर को भली प्रकार पोंछ लिया करें। सर्दियों में तीन दिन स्नान न करें, फिर २-३ दिन गर्म पानी से स्नान करें। मासिक-धर्म के दिनों में स्त्री के साथ सम्भोग करने से पुरुष को पेशाव की जलन आदि और स्त्री को गर्भ सम्बन्धी रोग हो जाते हैं।

पश्चाताप

"मैं मासिक आरम्भ होने के दिनों में १४ वर्ष की थी। मैं इस लज्जा से कि घर के किसी को इस का पता न लगे, मैं नित्य की तरह नहाती धोती रही और घर के काम में मां का हाथ वटाती रही। उन दिनों के इस कुपथ्य के कारण अब कई स्त्री-रोगों में फंस रही हूँ, और सन्तान से भी वंचित हूँ……।"

पार्वती प्रभाकर

तेरहवां प्रकरण

गर्भ

'विवाहित आनन्द' में लिखा जा चुका है, कि जब पति पत्नी परस्पर मिलने लगें, तो उसके लिए क्या तैयारी, क्या सावधानी और क्या कार्य करें। गर्भाधान के लिए आवश्यक है, कि जब सम्भोग की चरम सीमा (Climax) पर पहुंचने पर वीर्य पुरुष के लिंग से निकल कर योनि में गिरने लगे, तो उस समय सन्तति का इच्छुक पुरुष हिलना-जुलना बन्द कर दे, ताकि वीर्य अपने वेग से गर्भाशय के मुख में गिरे। वह समय कामवासना की तृप्ति का नहीं, प्रत्युत सन्तानोत्पत्ति के दैवी कर्त्तव्य के पालन का है। उस समय स्त्री अपनी योनि को ऊपर की ओर खींचे और सुकेड़े, जिससे वीर्य को ऊपर की ओर जाने में सहायता मिले। नितम्ब (चूतड़ों) के नीचे तकिया रखने और कुछ घण्टे निश्चल पड़े रहने से भी गर्भ की स्थापना में सहायता मिलती है।

पुरुष का वीर्य (मनी, धात या सत्व) एक सफेद, गाढ़ी लेसदार वस्तु है, जो सम्भोग की चरम-सीमा में पुरुष की गुप्तेन्द्रिय से १-२ तोला निकल कर स्त्री की योनि के अन्दर गिरता है। इसमें केवल खुर्दबीन से दिखाई देने वाले कीटाणु या जीव होते हैं। कीटाणु स्त्री-योनि में प्रवेश करके स्त्री के अण्डे से मिलकर, गर्भ स्थापित करते हैं। अण्डेदानी में से स्त्री के गर्भाशय में जो प्रतिमास एक अण्डा आता है, उसके साथ पुरुष के वीर्य के मिलाप से ही गर्भ स्थापित हो सकता है। इन दोनों के मिलाप के बिना गर्भस्थिति असम्भव है। प्रकृति ने गर्भाशय के दाईं ओर लड़के, औ

बाईं ओर लड़की के गर्भ का प्रबन्ध किया है। आगे विस्तृत लिखे "सूर्य गुण" के बढ़ाव के अतिरिक्त, यह भी सहायक रहता है कि लड़के की इच्छुका स्त्री दाईं करवट और लड़की की इच्छुका बाईं करवट कुछ घंटे लेटी रहे।

वीर्य-कीट स्त्री की योनि के अन्दर प्रवेश करते ही स्त्री के अण्डे की खोज में बढ़ते चले जाते हैं। यहां तक कि इन करोड़ों कीटाणुओं में से कोई एक सौभाग्यवान ही अण्डे में प्रवेश कर पाता है। शेष एक दो दिन में मर जाते हैं, और स्वयं ही बाहर निकल आते हैं। वीर्य के कीटाणुओं का स्त्री के अण्डे से मिल जाना ही मानो 'गर्भ' है। इसके पश्चात् गर्भाशय का मुख बन्द हो जाता है; और यदि मूर्खता से कोई अदूरदर्शी पति गर्भ स्थिति के पश्चात् पत्नी से सम्भोग करता है, तो गर्भाशय का मुंह बन्द होने से वीर्य-कीट गर्भाशय में प्रविष्ट तो हो नहीं सकते, हां गर्भ को हानि का भय अवश्य रहता है।*

कभी विरले ही एक से अधिक जीव अण्डों में प्रवेश कर पाते हैं। कभी २ जब एक से अधिक बच्चे एक साथ ही पैदा होते हैं, तो उसका अभिप्राय यह है, कि एक से अधिक जीव अलग२ अंडों में प्रविष्ट हो गए थे। प्रायः एक ही जीव एक ही अंडे में प्रविष्ट होकर गर्भ धारण करता है।

(सम्भोग के पश्चात् वीर्य योनि के अन्दर रुका नहीं रहता, प्रत्युत धीरे-धीरे बाहर निकल जाता है। इसका जो कुछ थोड़ा सा

*गर्भस्थिति से लेकर बच्चे के दूध छोड़ने तक, अथवा न्यून से न्यून बच्चे का ६ मास का हो जाने तक, सम्भोग नहीं करना चाहिए। अन्यथा बच्चे और स्त्री दोनों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

भाग गर्भाशय के मुख तक पहुंच जाता है, वही गर्भ धारण करने के लिए पर्याप्त होता है।)

अब अण्डे का वीर्य से मिलकर बढ़ना आरम्भ हो जाता है। इसके ऊपर एक पर्दा बनने लगता है, जिसके बाहर की ओर तारें सी होती हैं। ये तारें गर्भाशय के अन्दर पुष्टिदायक भोजन खींचती रहती हैं। चौथे सप्ताह में रक्त की नालियां गर्भ के चारों ओर बन जाती हैं और वे इसकी पालना करती हैं। तीसरे महीने कमल या नाल एक रस्सी की आकृति का बन जाता है, जिसका एक सिरा बच्चे की नाभि के साथ जुड़ा होता है, और दूसरा गर्भाशय की दीवार में। कमल से मां का शुद्ध रक्त बच्चे के अन्दर पहुंचता है, और मैले खून को वापिस करता है। इस प्रकार कमल द्वारा बच्चे की पालना होती रहती है। माता का रक्त निर्बल अथवा विषैला हो, उसका प्रभाव 'गर्भ में स्थित बालक' के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है; और फोडा, फुन्सी तथा चर्म रोगों अथवा अगले प्रकरण में लिखित अठराह के भयानक रोग का कारण बनता है। इसके विषय में सविस्तार अगले प्रकरण में देखें।

ध्यान रहे कि गर्भ ठहर जाने पर, मासिक धर्म आना बन्द हो जाता है और उसकी सारी शक्ति बच्चे की पालना में व्यय होने लगती है। कई अवस्थाओं में गर्भवती स्त्रियों को महीना पूरा होने पर रक्त की कुछ बूंदें आ जाती हैं, जो कि भयप्रद है। रक्त को रोकने के वास्ते ३-३ माशा समुद्र सोख (छोटे २ बीज होते हैं) ३-४ बार दिन में नीलोफर के शर्बत के साथ या सादा पानी से ऋतु के अनुसार दें। स्त्री चारपाई पर चित्त (सीधी पीठ के बल) लेटी रहे। पैर की ओर चारपाई ऊँची रहे। भोजन के लिए दूध, चावल या ठण्डी सब्जियां दें, रोटी बहुत कम। (सविस्तार के लिए देखें अगले प्रकरण में 'पुत्रघ्नी' नस्त्रीक नं० ९ की चिकित्सा।

कई वार अभी गर्भ का सन्देह ही होता है, कि रक्त का दाग लगने लग जाता है। उस अवस्था में लापरवाही नहीं करनी चाहिए। ऊपर लिखी विधि के अनुसार समुद्र सोख तुरन्त देना चाहिए। यदि गर्भ होगा तो उससे आराम मालूम होगा, अन्यथा कष्ट अधिक वढ़ जायगा। कष्ट वढ़ने का अर्थ यह है कि गर्भ नहीं था, केवल किसी दोष के कारण मासिक रुका हुआ था। उस अवस्था में मासिक को चलाने वाली प्रचलित गरम दवाइयां या जो इस पुस्तक में मासिक को खोल कर लाने के लिए लिखी हैं, उनका प्रयोग करायें।

तीन सप्ताह में जीव लगभग चींटी के बराबर हो जाता है। छः सप्ताह में शरीर बढ़कर ५-६ माशा हो जाता है। सिर, पेट, नाक, मुंह, आंख और कान के चिन्ह दिखाई देने लग जाते हैं। तत्पश्चात् बच्चे के चारों ओर चोट से रक्षा के लिए एक पानी की थैली लिपट जाती है।

गर्भवती की वमन (कै)

इन दिनों स्त्री का जी कच्चा होने लगता है—कै (वमन) होती है—जो प्रायः सोडा, दूध-सोडा, 'धनियां पोदीना अनारदाना की चटनी' नींबू, 'आमला का पानी' या 'दही का टपका हुआ पानी' पिलाने से ठीक हो जाता है, अथवा इमली दो तोले, आलू बुखारा १५ दाने, अनारदाना आधा तोला या आमले सूखे या ताजा १०-१५ दाने, इन ४ में से किसी एक को चीनी, मिट्टी या शीशे के वर्तन में भिगोकर उसका पानी निथार कर और नमक अथवा खाण्ड मिलाकर थोड़ा २ पिलाने से ठीक हो जाता है। कै रुक जाने पर इनका प्रयोग छोड़ दें, क्योंकि खटाई का अधिक प्रयोग हानिकारक है। सुखदाता फार्मेसी, चांदनी चौक, देहली का आविष्कार "गर्भशान्ता" गर्भवती के वमन (कै) को शान्त करने

के लिए अचूक औषधि है; स्वादिष्ट है तथा तुरन्त प्रभाव दिखाई देता है; २) में इस कष्ट की पूर्ण चिकित्सा हो जाती है।

दो महीनें में नाक, होंठ और आंखें स्पष्ट दिखाई देती हैं, जब बच्चा साढ़े तीन महीने का हो जाता है, तो लड़का और लड़की में भेद प्रतीत होने लग जाता है। चौथे महीने हाथ पैर हिलने लगते हैं। पांचवें महीने इनका भार आधा सेर हो जाता है, और लम्बाई १० इंच। छठे महीने इसका भार डेढ़ सेर और लम्बाई १४ इंच हो जाती है। सातवें महीने के अन्त में पैदा हुए बच्चे यद्यपि दुबले बहुत होते हैं, और उनकी हड्डियां भी बहुत नर्म होती हैं, तो भी अंग प्रत्यंग सब पूर्ण होते हैं और पूरी सावधानी तथा यत्न करने से बहुत बार कई बच्चे बच भी जाते हैं। इसके सम्बन्ध में अगले प्रकरण में लिखे डा० इरस्काईन के अनुभव से अवश्य लाभ उठायें। आठवें महीने का बच्चा प्रायः कम ही जीवित रहता है। नौ मास का बच्चा १८ इंच लम्बा और ढाई सेर के लगभग भारी होता है। दस मास का बच्चा २० इंच तक लम्बा और साढ़े तीन सेर के लगभग वज़न का होता है, इसके सब अंग-प्रत्यंग पूर्ण और पुष्ट होते हैं।

यूरोप और अमरीका में गर्भवती के स्वास्थ्य की बहुत रक्षा की जाती है; विशेषतः गर्भ के अन्तिम ३ मास में उसको बहुत शक्ति-दायक भोजन देने और उसके लिए पूर्ण आराम तथा विश्राम का प्रबन्ध किया जाता है। यही कारण है कि पैदायश के समय उनके बच्चे प्रायः ५ सेर वजन के होते हैं और हिन्दुस्तानियों के प्रायः ३ सेर के। बहुधा दसवें मास के आरम्भ में बालक जन्म लेता है। एक मोटा सिद्धान्त है, कि स्त्री को जितने दिन पीछे 'मासिक-धर्म' आता हो प्रायः उससे दस गुने दिनों में उसका बच्चा पैदा होता है, अर्थात् प्रायः २८० और ३०० दिन के अन्दर।

लड़का ही पैदा हो

जिनकी यह इच्छा हो कि पुत्र ही पैदा हो, वे बारहवीं रात सम्भोग करें तथा वीर्य के अन्दर गिरते ही स्त्री दाईं करवट लेट जाय और रात भर उसी करवट लेटी रहे। गर्भ ठहरते ही, या तीन मास समाप्त होने से पहले-पहले जितनी जल्दी हो सके, लड़का उत्पन्न करने वाली औषधि का सेवन करें।

कई भाई बहिन प्रश्न करेंगे—(१) क्या ऐसी दवाइयाँ भी हैं जो पुत्र ही पैदा करने में समर्थ-सिद्ध हो सकें? (२) क्या पुत्र या कन्या पैदा करना ईश्वर के आधीन नहीं? इसका उत्तर यह है, कि अगले पृष्ठों पर नर या मादा सन्तान होने का जो सिद्धान्त वर्णन किया गया है, उसके अनुसार गर्भवती के शरीर पर प्रभाव डालने वाली ऐसी औषधियां अवश्य हैं। कम से कम एक दवाई का तो मुझे भी अनुभव है, जिसका सन् १९२२ से प्रयोग करा रहा हूं और भगवत् कृपा से सर्वदा सफलता ही होती है। इसकी सेवन-विधि बहुत सरल है। इसका नाम 'पुत्र प्रसावक' है।

परमात्मा तथा भाग्य के वश में सब कुछ है; किन्तु परमात्मा भी उन्हीं की सहायता करता है, जो अपनी सहायता आप करते हैं। उपाय के बिना भाग्य भी कुछ प्रभाव नहीं रखता। सौभाग्यशाली मनुष्य के मुँह में भी रोटी बिना प्रयत्न के स्वयं नहीं चली जाती। दवाइयां भी उस परमात्मा की पैदा की हुई हैं, प्रत्येक बीमार और प्रत्येक कष्ट का उपाय है, यदि मनुष्य बुद्धि से काम ले।

यह नुस्खा गुरु महाराज श्री स्वामी कृष्णानन्द जी संन्यासी ने अथर्ववेद से पता किया, और बड़े अनुभव के पश्चात् मुझे बतलाया। मुझे भी अब इसका पर्याप्त अनुभव हो चुका है। मूल्य केवल दस रुपये है।

लड़का पैदा होने का नियम

पुरुष में सूर्य-गुण अधिक होता है और स्त्री में चन्द्र-गुण। पुरुष सूर्य के समान तेज वाले, उग्र, कठोर और परिश्रमशील होते हैं। स्त्रियां चन्द्रमा की किरणों की भांति शीतल तथा कोमल स्वभाव वाली और सन्तति के लिए प्रेम भाव रखने वाली होती हैं।

नियम यह है कि जब गर्भ में सूर्य-गुण की अधिकता होगी, तब पुत्र पैदा होगा। चन्द्र-गुण की अधिकतामें इसके विपरीत अर्थात् कन्या होगी। गर्भस्थिति के तीन मास पीछे, बच्चे के अंग अलग अलग बनने लगते हैं यदि उस समय से पहिले-पहिले गर्भ में सूर्य-गुण की वृद्धि की जा सके, तो अवश्य पुत्र उत्पन्न होगा। वैद्यक में सूर्य-गुण और चन्द्र-गुण रखने वाली कई विशेष औषधियां हैं। गर्भ के तीन मास के अन्दर-अन्दर यदि सूर्य-गुण वाली औषधि का सेवन गर्भवती स्त्री को कराया जाय, तो उसके अन्दर सूर्य-गुण की वृद्धि के कारण पुत्र ही पैदा होगा। मुझे इस नियम का और सूर्य-गुण रखने वाली दो-चार जड़ी-बूटियों का गुरु कृपा से ज्ञान है, इसी लिये सफलता मिल रही है।

लड़का लड़की इच्छा के अनुसार हो
विभिन्न विचार

अपने अनुभव और विश्वास के सिद्धांत—सूर्य-गुण तथा चन्द्र-गुण—ऊपर वर्णन करने के पश्चात्, नीचे नई और पुरानी अन्य सम्मतियाँ इस रोचक विषय के सम्बन्ध में पाठकों की जानकारी के लिये लिखी जाती हैं।

(१) गर्भ के पहले १०० दिनों में गर्भवती को बहुत भोजन प्राप्त हो तो लड़की, और खाने की तंगी हो तो लड़का पैदा होगा।

—प्रोफेसर प्लास

(२) जो भोजन गर्भस्थिति के आरम्भिक दिनों में किया जाता है, यदि वह पुष्ट और रुचिकर हो तो लड़का होता है।

—डाक्टर विलसन

(यह सिद्धांत पहले सिद्धांत से सर्वथा विपरीत है)

(३) पुरुष की आयु जितनी अधिक, अर्थात् वीर्य जितना परिपक्व हो, उतने ही लड़के अधिक पैदा होते हैं।

—डाक्टर हाफ़कर

(४) पुरुष अधिक बलवान् हो,तो लड़का और स्त्री बलवती हो, तो लड़की पैदा होती है।

(५) परिश्रमी स्त्रियों के घर लड़के पैदा होते हैं। ढीली ढाली, नाज़ुक-मिजाज और काम-काज से जी चुराने वाली स्त्रियों के यहाँ प्राय: लड़कियां पैदा होती हैं। बहुतों के अनुभवों में यह बात आई है।

(६) जिस भोजन में शक्तिवर्धक अंश अधिक होगा (गर्भस्थिति के आरम्भिक दिनों में) उसके सेवन से लड़का पैदा होगा। दूध, घी, मक्खन, दाल, दलिया और मटर में यह विशेषता पाई जाती है। इसके विपरीत चावल, मक्की, जौ, आलू, किशमिश, ताजे मेवे लड़की पैदा करने में सहायता पहुँचाते हैं।

—डाक्टर फ्रैंकलिन

(७) गर्भ स्थिति की रात्रि को स्त्री थकी-माँदी होगी तो लड़की होगी यह सिद्धांत मरवत पठानों (सीमान्त प्रान्त के जिला बन्नू की एक जाति) का है। वे उस दिन स्त्री से खेती करवाते हैं, ताकि थकी-मांदी स्त्री से सम्भोग होने पर लड़की उत्पन्न हो, जिससे युवती होने पर उन्हें बहुत रुपया मिले। इसके विपरीत सम्भोग के समय यदि पुरुष दिन भर का थका-मांदा होगा और स्त्री आराम का दिन बिता चुकी होगी तो लड़का उत्पन्न होगा। —मर्वत

(८) देश के जलवायु का भी बहुत प्रभाव पड़ता है; जैसे इंगलैंड में लड़कियाँ अधिक उत्पन्न होती हैं यू० पी० और बंगाल में भी लड़कियों की संख्या अधिक है। पंजाब में लड़के अधिक उत्पन्न होते हैं।

(९) पशु-विज्ञान वालों का कहना है कि सम्भोग के पश्चात् गाय, घोड़ी दांई करवट लेटी रहे तो गर्भाशय के दांई ओर की नली (Fallopian Tube) से आये अण्डे में जो गर्भ ठहरता है, उससे पुंगिल सन्तान होती है। बांई करवट लेटे तो स्त्रीलिंग। पशुओं को पालने वाले विलायत में इनको सम्भोग के पश्चात् अपनी इच्छानुसार दायें बायें लेटाये रखते हैं। यही सिद्धान्त स्त्री के लिये भी माना जाना चाहिए।

(१०) स्त्री के गर्भाशय में एक मास लड़के वाला अण्डा, और दूसरे मास लड़की वाला अण्डा आता है। लड़के वाला अण्डा दांई, और लड़की वाला बांई अण्डादानी से आता है। दांई ओर वाला अण्डा मासिक धर्म आरम्भ होने के १२वें दिन सर्वोत्तम रूप से गर्भस्थिति के लिये तैयार होता है। अतः लड़के के इच्छुक १२वीं रात स्त्री से सम्भोग करें यह उचित ही कहा है कि १२वीं और १६वीं रात के बीच में सम्भोग से लड़का होगा; आगे पीछे चाहे कुछ न हो या चाहे लड़की हो।

(११) "अधिक सम्भोग करने वाली स्त्रियों के लड़कियाँ अधिक होती हैं, इसलिये वेश्याओं के प्रायः लड़कियां ही होती हैं।" यह विचार भी सर्वथा सत्य नहीं। वास्तव में वेश्यायें बहुत पुरुषों के साथ संभोग करती ही नहीं। वे तो इच्छा और वासना के विना ही पैसे के लिये पर-पुरुषों के आगे पड़ी रहती हैं। उनकी सब चेष्टायें बनावटी होती हैं। सचमुच का सम्भोग तो वे किसी एक के साथ ही किया करती हैं, जिसके साथ उनका प्रेम हो जाता है। बहुत

खोज और पूछताछ से निश्चय हुआ, कि वेश्यायें साधारण विवाहिता स्त्रियों की अपेक्षा सच्चे अर्थों में बहुत कम सम्भोग करती हैं।

(१२) पुरुष को शीघ्रपतन का रोग हो; तो लड़कियां उत्पन्न होती हैं। यह विचार कुछ युक्तियुक्त प्रतीत होता है। क्योंकि अनेक ऐसे पुरुषों की जब मैंने शीघ्रपतन की चिकित्सा की तो स्वस्थ होने पर उनके घर से लड़का होने का शुभ समाचार मिला।

(१३) सम्भोग करते समय स्त्री तनिक सा दाएँ करवट अपना झुकाओ रखे और सम्भोग के पश्चात् दांई ओर कई घंटे लेटी रहे।

(१४) आयुर्वेद के सिद्धान्त के अनुसार ८वीं, १०वीं, १२वीं, १४वीं और १६वीं रात का गर्भ पुत्र उत्पादक होता है। अनुभव के आधार पर ऐसा होता प्रायः देखा गया है, परन्तु सदा नहीं।

(१५) जिन स्त्रियों को मासिक धर्म अधिक मात्रा में आता है। तथा एक मास पूरा होने से पूर्व आए, उनके अधिकतर लड़कियां होती हैं; तथा जिनको मासिक धर्म थोड़ी मात्रा, तथा कुछ दिन ऊपर चढ़ कर आए, उनके लड़के पैदा होते हैं।

(१६) मासिक धर्म आरम्भ होने के कुछ दिन पूर्व, गर्भाशय में एक विशेष अन्तर आ जाता है। तब पीठ में कुछ पीड़ा सी होती है, तथा लेटने को जी चाहता है। जिस मास लड़का उत्पन्न करने वाला अण्डा दाईं ओर की बच्चेदानी में आने को होता है, तो दाईं छाती और दाईं जंघा में एक विशेष प्रकार की अनुभूति होती है, तथा लड़की वाले अण्डे की अवस्था में बाईं छाती और बाईं जंघा में वैसी ही अनुभूति होती है। यही कुछ गर्भस्थिति के पश्चात् होता है।

(१७) "नागर सर्वस्व" नामी पुस्तक में लिखा है, कि योनि के अन्दर दायें और बायें दो 'नाड़ियां' हैं। दाईं ओर की नाड़ी को छेड़ने से लड़का पैदा होता है। इसका इस रूप में तो अनु-

भव नहीं हुआ, परन्तु यह आयुर्वेद के एक सिद्धाँत का बदला हुआ रूप है। 'फैलोपियन नाड़ियों' की दाईं ओर की अण्डादानी में सूर्यगुण प्रधान होता है, जब वह अण्डादानी कार्य कर रही होती है, तो उसकी नाड़ी से निकले हुए अण्डे का मेल वीर्य-कीट के साथ होने से लड़का उत्पन्न होता है।

(१८) अथर्ववेद का आदेश है और मेरा अनुभव है कि गर्भ-स्थिति के तीन मास पीछे, जब बच्चे के अलग-अलग अंग बनते हैं। उस समय यदि स्त्री में सूर्य-गुण की अधिकता हो, तो लड़का और यदि चन्द्र-गुण की अधिकता हो तो लड़की होगी। यही सब से अधिक अनुभूत सिद्धांत है।

गर्भ ठहर गया या नहीं ?

जो स्त्रियाँ बाल-बच्चे की बहुत इच्छुक होती हैं, वे ४०-५० दिन मासिक धर्म रुक जाने पर यह जानने का अत्यन्त प्रयत्न करती हैं, कि क्या सचमुच गर्भ ठहर गया है या नहीं ? वे कई दाइयों और मिसों से पूछती हैं, जो अन्दर अंगुली डालकर देखती हैं। ऐसा करना बहुत हानिकारक है ; और कई बार इस छेड़छाड़ से गर्भ गिर भी जाता है। कोई डाक्टर, दाई, मिस या ज्योतिषी अढ़ाई मास के अन्दर-अन्दर सौ प्रतिशत निश्चय के साथ नहीं बता सकता। ऐसी अधीरता, शीघ्रता और उतावलेपन से यों ही अपनी मनोवांछित कामनाओं के साथ शत्रुता नहीं करनी चाहिए।

गर्भ में लड़का है या लड़की

यह मत बहुतों का है कि लड़के के पनपने के लिए प्रकृति ने गर्भाशय की दाईं ओर ही निश्चित की है। दाईं ओर ही लड़के का कमल (Placenta) गर्भाशय में जुड़ा होता है, लड़की के लिए बाईं ओर ही प्रबंध है। जब पांचवें मास बच्चा गर्भ में

हिलने लगता है, तो लड़के की चोट दाईं ओर तथा किंचित अधिक होती है; लड़की की बाईं ओर तथा हल्की होती है। लड़के का नाभि से ३ इञ्च दाईं ओर, और किंचित नीचे कुछ उभार सा प्रतीत होता है। लड़की होने की अवस्था में यह उभार नाभि से बाईं ओर प्रतीत होता है। लड़का हो तो गर्भवती अचेत ही अपनी दाईं ओर को थाम लेती है, जैसे कि वह ओर कुछ बोझल हो और आश्रय चाहती हो। लड़की हो तो इससे विपरीत। लड़का हो तो दायें स्तन में, लड़की हो तो बायें स्तन में खिचाव सा प्रतीत होता है। इसी प्रकार दाईं और बाईं जंघा में कुछ खिचाव सा प्रतीत होता है। लड़के की अवस्था में वमन और जी मचलाना कम होता है, लड़की की अवस्था में अधिक। लड़का हो तो सफेद पानी आदि दोष कम, लड़की हो तो अधिक। स्टैथसकोप (हृदय और फेफड़ों की गति सुनने का डाक्टरी यन्त्र, जो डाक्टरों की जेब में थोड़ा २ बाहर निकला हुआ दिखाई दिया करता है) से गर्भस्थित लड़के के दिल की धड़कन नाभि के दाईं ओर सुनाई देती है, और लड़की की बाईं ओर। गर्भ में लड़का है या लड़की सम्बन्धी उपरिलिखित भेद २-३ प्रतिशत अवस्थाओं में ठीक नहीं भी प्रमाणित होते, परन्तु किसी परीक्षा का ९७-९८ प्रतिशत ठीक सिद्ध होना साधारण बात नहीं।

गर्भवती स्त्री के लिए उपदेश

गर्भवती के लिए शोक, चिन्ता, सम्भोग, असमय सोना और जागना, ऊंचे नीचे स्थानों पर चलना, छलांग लगाना, बहुत जोर से हंसना, रोना, उपवास, थकान, बोझ उठाना, अधिक परिश्रम करना, घोड़े ऊंट आदि की सवारी, रक्त निकलवाना, डरावनी कथा सुनना, जुलाब लेना, कुनीन बर्तना, गरम और शुष्क पदार्थ खाना और हर समय लेटे रहना निषिद्ध है। मोटर और तांगे की

सवारी में भी खतरा हो सकता है; कहीं गढ़ा होने से ऐसा झटका लगता है,कि रक्त जारी होकर गर्भपात हो जाता है। बस, सावधान रहिए।

मावा (खोया), मैदा, बारीक आटे की रोटी, उड़द, मसूर, कचालू, मांस, खुम्भ, अनार, केला, दही, चावल, भिण्डी विबन्ध अर्थात् कब्ज़ करते हैं। गर्भवती को कभी विबन्ध (कब्ज़) न होने पाए। हो जाए तो दूध, दलिया, पालक, घिया, तोरी, टिंडा, चने का शोरबा, गाजर, मूली, शलजम, पत्तों वाले साग, खरबूजा, नाशपाती, लुकाट, चेरी (गिलास), पपीता या थोड़ा आम लाभदायक सिद्ध होंगे। सोते समय दो-तीन तोले गुलकन्द या १ तोला ईसबगोल का छिलका या मुरब्बा हरड़ थोड़े दूध के साथ बिना किसी भय के खिला दें।

यदि गर्भवती के किसी रोग के लिए हकीम, वैद्य या डाक्टर से औषधि मांगी जाय, तो गर्भ का हाल बता देना अत्यन्त आवश्यक है।

चलना-फिरना, सैर करना, सदा प्रसन्न रहना, सुगन्धित सरसों के तेल की मालिश करना, साफ-सुथरे कपड़े पहनना, स्वस्थ बलिष्ठ सुन्दर योद्धा और सुचरित्र तथा धार्मिक महा-विद्वान् पुरुषों के चित्र देखना तथा उनके जीवन चरित्र पढ़ना, धार्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय करना और पवित्र जीवन व्यतीत करना—ये गर्भवती के लिये बहुत लाभदायक हैं। माता-पिता के स्वास्थ्य और उनके विचारों का सन्तान पर बहुत प्रभाव पड़ता है। बुद्धिमान और सुन्दर माता-पिता के बच्चे प्रायः चतुर और सुन्दर ही होते हैं। यह भी देखा गया है कि सम्भोग के समय माता या पिता में से कोई किसी रोग से पीड़ित हो, तो बच्चे के शरीर में भी उस रोग का विष आकर आयु भर उसे दुःख देता है। नशे में चूर हो कर सम्भोग करने वाले लोगों के बच्चे प्रायः दुराचारी, पागल तथा

कुबुद्धि होते हैं। उपन्यास पढ़ने वालों तथा विषय-सम्बन्धी बातें कहने सुनने और करने वालों के बच्चे बहुत विषय-विलासी, चालाक और नटखट होते हैं। क्रोधी होना, निन्दक होना, झूठा और चालाक होना, या सत्यवादी, धर्मात्मा होना आदि गुण-अवगुण भी सन्तान में प्रस्थान कर जाते हैं। सावधान !

गर्भ के दिनों में स्त्री क्या खाये, जिससे स्वस्थ रहे और सन्तान भी स्वस्थ पैदा हो, यह अवश्य जानने योग्य बात है। प्रायः दाल, सब्ज़ी, मक्खन, दूध, चावल, लस्सी, दही, घी, मलाई, ऋतु के ताजे फल, भिगोकर छिलका उतारे बादाम, मोटे आटे की रोटी, घी पड़ी हुई खिचड़ी, और दलिया लाभकारी हैं परन्तु गरम चीजें--बैंगन, प्याज, अण्डा, मांस, मछली, सिरका, बाजरा, पिस्ता, छोहारा, नारियल आदि हानिकारक हैं। वात, कफ प्रकृति वाली स्त्रियां अनार, लस्सी, उड़द की दाल, ककड़ी, तरबूज आदि न खायें।

एक आंवले के उत्तम मुरब्बे पर एक चांदी का वर्क, एक सोने का वर्क, छोटी इलायची के दाने और तबाशीर मोटी एक-एक माशा पीस कर लगातार प्रतिदिन प्रातः काल खा लेना चाहिए। गर्मियों में सोने का वर्क न मिलायें। सब से अधिक शक्तिदायक सैर है, अर्थात् प्रातः सायं घण्टा डेढ़ घण्टा के लिए शहर से बाहर वायु-सेवनार्थ जाना बहुत लाभदायक है।

कई स्त्रियां गर्भवती को मिथ्या परामर्श दिया करती हैं कि तुमने अपना और बच्चे का पालन करना है, इस लिए दुगना भोजन किया करो। यह उनकी भूल है। अधिक खाने से गर्भवती का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। जितना वह प्रसन्नता पूर्वक खा सके और भली-भांति पचा सके, तथा भोजन करके किसी प्रकार का पेट में बोझ न प्रतीत हो, उतना ही खाए।

कहा गया है कि 'गर्भवती की प्रत्येक इच्छा पूरी होनी चाहिए', इसलिए वह जिस अच्छी या बुरी वस्तु की इच्छा करती है वह लाकर देने का पूर्ण प्रयत्न किया जाता है। लोग इस नियम के समझने में भूल करते हैं। वास्तव में अभिप्राय तो यह है, कि गर्भवती को किसी प्रकार का क्रोध, शोक या चिन्ता न होने पाए। उसे प्रसन्न रखा जाए और अच्छा भोजन दिया जाए। यह नहीं, कि कोयला, गाचनी या चूल्हे की मिट्टी आदि स्वास्थ्य नाशक या रबड़ी, मावा (खोया), बोटी, कचालू, मांस की बोटी, उड़द आदि गरिष्ठ पदार्थ दिए जायें। एक और बात! गर्भ के पहले ६ महीनों में घर के काम-काज आदि में उचित परिश्रम करती रहे, और उसके पश्चात् के तीन मास थोड़ा काम और अधिक आराम करे।

प्रसव

जिस कमरे में प्रसव के समय जच्चा को रखना हो वह साफ़ सुथरा और खिड़की वाला हो, जिसमें वायु आ-जा सके, परन्तु सामने से वायु का तेज़ झोंका न आए। उस कमरे में घर का कोई गन्दा सामान न हो और उसमें लकड़ी न जलाई जाय। सरदी हो तो कोयलों की अंगीठी बाहर से सुलगा कर अन्दर लाई जाए। अगर-बत्ती और गुग्गुल की धूनी लाभदायक है। जच्चा की चारपाई बहुत कसी हुई हो। कमरे में गरम पानी, साबुन, साफ़ रूई, कैंची, सेफ्टीपिन, तीन-चार गज साफ खद्दर तथा आवश्यक औषधियां जिनका आगे वर्णन आएगा मौजूद हों, ताकि दाई या नर्स को बार-बार बाहर आना-जाना न पड़े। हमारी पुस्तक "गर्भवती, प्रसूता और बालक" के १०० पृष्ठों में प्रसूता और प्रसूतागार के

---

* बच्चा पैदा होने के दिन से ४० दिन पीछे तक स्त्री प्रसूता (जच्चा) कहलाती है।

सम्बन्ध में विस्तृत शिक्षायें दी गई हैं, क्योंकि यह बहुत आवश्यक विषय है, और बच्चे के आगामी जीवन की नींव है। बहुत चतुर दाई या नर्स का प्रबन्ध किया जाय। एक सम्बन्धी स्त्री पास रहे, जो चतुर, धैर्यवती और परिश्रमी तथा हितैषिणी और जित-निद्रा हो। बच्चा पैदा होते समय किसी और का अन्दर आना-जाना न हो।

इस अवस्था के लिए चाहिए कि प्रसव से बहुत दिन पहले आयुर्वेदिक औषधियों से निर्माण किया 'सुप्रसावक बन्धन' (शीघ्र तथा सुगमता से बच्चा पैदा करने वाला बन्धन) सुखदाता फार्मेसी, चांदनी चौक, देहली से मंगवा रखें और पीड़ा आरम्भ होने पर ज़च्चा की कमर से बांध दें। पीड़ा की अधिकता, बेहोशी या और कोई कष्ट फिर न होगा। सब के काम की और भरोसे की वस्तु है। कीमत केवल २)।

प्रायः बच्चे का सिर नीचे की ओर होता है, और यह सर्वोत्तम दशा है। कभी सिर ऊपर और टांगें नीचे होती हैं। यह दशा कुछ खराब होती है, किन्तु इसमें डरने की कोई बात नहीं। अधिक भयावह दशा वह है, जब गर्भाशय के मुँह के सामने बच्चे की छाती, नाभि या पीठ होती है। उस समय बच्चा पैदा होने में बहुत कठिनाई होती है। ऐसा हजारों में शायद एक-दो बार होता हो, तो भी भलाई इसी में है, कि सदा उत्तम और चतुर दाई का ही प्रबन्ध हो, और प्रसूतागार की प्रबन्धिका बहुत सुयोग्य और अनुभवी स्त्री होनी चाहिए। ५-१० रुपए की ओर नहीं देखना चाहिए, स्त्री के लिए यह समय बहुत कठिन होता है। सुयोग्य समझदार दाई या मिस टेढ़े बच्चे को अपनी चतुराई तथा कौशल से फेर लेती है और सीधा होकर, सिर नीचे किए हुए बच्चा पैदा हो जाता है। लाखों में एक बार कभी-कभी बच्चा बहुत पला हुआ होता है,

परन्तु वस्ति गह्वर (Pelvic bone) जिसमें से वच्चा गुज़रता है,उसका घेरा छोटा होता है; तव उसमें से वच्चा नीचे को गुज़र ही नहीं सकता और वाहर आ ही नहीं सकता। उस अवस्था में डाक्टर या लेडी डाक्टर की सहायता प्राप्त करने से कभी नहीं चूकना चाहिए; क्योंकि जीवन का भय होता है। प्रायः कोई विशेष कठिनाई नहीं होती। ज्ञात रहे कि इंग्लैण्ड की राजेश्वरी का इस हड्डी की तंगी के कारण तीन वार आपरेशन से प्रसव कराया गया, और वह तथा सब बच्चे स्वस्थ और कुशल से हैं। हस्पतालों में अव जनाई के लिए अमीरों, गरीवों सभी की स्त्रियों का जाने लगना वहुत कल्याण का सूचक है।

जव बच्चा पैदा हो जाय, तो कम-से-कम तेरह दिन ज़च्चा को पूरा आराम मिलना चाहिए, अन्यथा रक्त का अधिक प्रवाह होने से वहुत निर्वलता हो जाती है। चार दिन तो विस्तरे से उठे भी नहीं। उसके कपड़े सर्वथा शुद्ध होने चाहियें, और नीचे का कपड़ा जो रक्त-प्रवाह के कारण जल्दी से खराव हो जाता है, वदलते रहें। ज़च्चा (प्रसूता) का १५-२० दिन तक ठंडे या वर्फ के पानी से नहाना या मुँह धोना मना है। ठंडे या वर्फ के पानी के प्रयोग से और ठंडे पदार्थों के सेवन से रक्त वन्द हो जायगा तथा योनि में सूजन हो जायगी, जो कि बुरी वात है। गर्मी में ताजे पानी का और सर्दी में गरम पानी का प्रयोग और सेवन करें।

प्रसव के पश्चात् यह जो लाल रंग का रक्त निकलता है, उसे हिन्दी में शुक्ल, उर्दू में नफास और अंग्रेज़ी में लोकिया कहते हैं। यह रक्त वच्चा हो जाने के पीछे गर्भाशय की उन नाड़ियों से निकलता है, जो कमल-नाल के अलग हो जाने से खुल जाती हैं। इसका निकलते रहना गर्भाशय के स्वास्थ्य का सूचक है। जब यह रक्त कुछ समय के पश्चात् वन्द हो जाय, तो जान लें कि गर्भाशय

अपने ठीक स्थान पर आ गया है। यह रक्त पहले पांच दिन तो अधिक मात्रा में निकलता है, फिर धीरे-धीरे कम हो जाता है;और प्राय: २० या २२ दिन में वन्द हो जाता है। 'विशेष अवस्थाओं में यह चालीस दिनों तक थोड़ा २ निकलता रहता है। प्राय: चालीस दिन का समय गर्भाशय के ठिकाने आ जाने के लिए चाहिए। तव प्रसूता को हर प्रकार से सावधान रह कर अधिक विश्राम, और नाम-मात्र काम करना चाहिए, अन्यथा पीछे वहुत कष्ट उठाएगी। कई स्त्रियों के वच्चे दुर्भाग्यवश जन्म लेकर थोड़े दिन पीछे मर जाते हैं, तो वे प्रसूता की सावधानियां, पथ्य-परहेज़ आदि छोड़ देती हैं, और घर का काम-काज करने लग जाती हैं। यह वात अत्यन्त हानिकारक सिद्ध होती है। दस-वारह दिन प्रसूता को चलने फिरने न दें। इसके वाद आंगन में थोड़ा-वहुत चला-फिरा करे। ४० दिन या कम-से कम २५ दिन घर का काम-काज न करे, अन्यथा बीमार हो जायगी।

"मानो न मानो, हम तुम्हें समझाए देते हैं।"

रक्त आरम्भ में ही रुक जाय, या प्रसूता को हवा लग जाए, या वह चलने-फिरने लग जाए,तो उसे प्रसूत-ज्वर हो जाता है। यह प्राय: वच्चा होने के कुछ दिन पीछे आरम्भ हो जाता है। जाड़ा लगकर बुखार चढ़ता है, गर्भाशयके स्थान पर प्रसूता को पीड़ा भी अवश्य हुआ करती है। जी मचलाता है। कइयों को कै और दस्त भी आते हैं। स्तनों में दूध सूख जाता है। इस रोग से बचने के लिए चाहिए कि प्रसव के दूसरे दिन से ही गुनगुने (थोड़े गरम) पानी से जच्चा का गर्भाशय पिचकारी के द्वारा प्रतिदिन धुलाया जाए, या जोर से छींटे मारे जायें। बच्चा पैदा होने के दिन से डेढ़ तोले दशमूल का काढ़ा या दशमूल का अर्क डेढ़ छटांक, दिन में दो वार एक सप्ताह या दस दिन तक देते रहना चाहिए। अंग्रेजी दवाई "एक्स्ट्रेक्ट अर्गट" (Ext. Ergot) दस बूंद दिन में

दो बार दो घूट ताजा पानी डाल कर ५-७ दिन पिलाते रहें। अंग्रेजी दवाई 'लाईसोल' (Lysol) की एक ड्राम (१६० बून्द) एक पाव पानी में डाल कर उससे प्रतिदिन योनि-द्वार पर छींटे मारना भी बहुत लाभदायक है।

बच्चा होना स्त्री का नया जन्म माना गया है। कितनी ही स्त्रियों की जान प्रसव काल में दाई या सहायक स्त्री की तनिक सी भूल से चली जाती है। इसलिए पति-पत्नी का 'प्रसव' की सब व्यवस्था तथा कठिनाइयों से परिचित होना आवश्यक है, ताकि तनिक भी भूल या विकार हो जाने पर शीघ्र उसका सुधार किया जा सके।

हम बहुत सचाई और शुद्ध हृदय से आपको सम्मति देते हैं, कि यदि आपकी स्त्री गर्भवती है, या बाल-बच्चा पैदा होने वाला है, अथवा गोद में दूध पीता बच्चा है, तो हमारी पुस्तक 'गर्भवती, प्रसूता और बालक' जो उर्दू में भी 'हदायत नामा परवरिश बचगान' के नाम से छपी है, अवश्य पढ़ें, अपितु पास रखें। इस विषय में सुस्ती न करें। आप बहुत सी विपत्तियों से बच जायेंगे। जब पुस्तक में लिखी बातों पर आचरण किया जायगा तो प्रसूत-ज्वर या किसी अन्य रोग का आक्रमण न होगा। भारतवर्ष की अनेक म्युनिसिपल कमेटियों और डिस्ट्रिक्ट बोर्डों ने अपने नगर की दाइयों के पथ-प्रदर्शन के लिए यह पुस्तक पर्याप्त संख्या में खरीदी है। आपकी दाई भी यह पुस्तक पढ़ या सुन ले, तो सोने पर सुहागा है। स्वयं गर्भवती पढ़े और सदा पास रखे तो बहुत अच्छा है।

सौभाग्य शुंठि पुष्टिदायक पाक

बच्चा पैदा होने पर स्त्री दुर्बल हो जाती है। इसलिए पुष्टिदायक पाक पहिले ही तैयार रखना चाहिए; इससे शक्ति

चढ़ेगी, दूध शुद्ध और अधिक पैदा होगा तथा बीमारी पास नहीं फटकेगी। बच्चा पैदा होने के दो घंटे पीछे दो तोला भर यह गरम दूध से खिला दिया जाय,और फिर कम से कम ४० दिन तक प्रातः सायं छः छः माशे खिला कर ऊपर से शक्ति के अनुसार एक या डेढ़ पाव दूध पिला देना चाहिए। जब तक बच्चा दूध पीता रहे तब तक खाते रहें, तो बहुत अच्छा है अन्यथा ४ मास खिलाएँ तो माता और बच्चा दोनों पुष्ट होंगे। दूध न मिल सके तो खाली पाक ही सही। गर्मियों के दिनों में एक बार ले लेना पर्याप्त है।

नुस्खा---सोंठ, सफेद जीरा और सौंफ ८-८ तोले; धनिया ४ तोले; मोटी इलायची का दाना, छोटी इलायची का दाना, दारचीनी, पिप्पली (मघ), काली मिर्चें, वायविडंग, तेजपत्र, सनाय, लाल चित्रक की जड़, नाग केसर, नागरमोथा सब दो २ तोले; असली कश्मीरी केसर ६ माशा, जायफल एक तोला, शतावरी ४ तोले, असली परम शुद्ध सूर्यतापी सिलाजीत(भरोसे के वैद्यकी बनी) एक तोला ❀। इन सब वस्तुओं को अलग २ कपड़े से छानकर मिला लें। फिर इसमें घी १ सेर डाल कर आग पर थोडा भून लें, देखना कि जलने न पाए। किंचित लाल होने पर ढाई सेर दूध डाल कर खूब हिलाते रहें, जब गाढ़ा होने लगे तो साठ तोले खांड डालें। जब दवाई में पानी बिल्कुल न रहे, तो उतार लें, और प्रयोग में लाएँ। पानी का अंश दवाई में बाकी रहने से अधिक काल तक नहीं चल सकती, उस पर सफेद सा जाला आ जाता है। कुछ दिन पीछे जाले का सन्देह होने पर दुबारा आग पर चढ़ा सकते हैं। पहले ही सब पानी सुखा लें, तो बहुत अच्छा। आयुर्वेद की यह प्रसिद्ध गुणकारक तथा स्वादिष्ट औषध सब बड़े वैद्य तैयार रखते हैं।

❀यदि भरोसे की न मिल सके तो हम से मंगा सकते हैं।

अन्य भोजन जो जच्चा को चालीस दिन तक दिया जाए, वह घी मिला, और शीघ्र पच जाने वाला हो। उड़द (माष), कचालू , पूड़ी-कचौड़ी, वेसन, मावा (खोया) आदि भारी खुराक न दें, अन्यथा बच्चे का पेट खराब हो जायगा।

बच्चे के लिये दूध

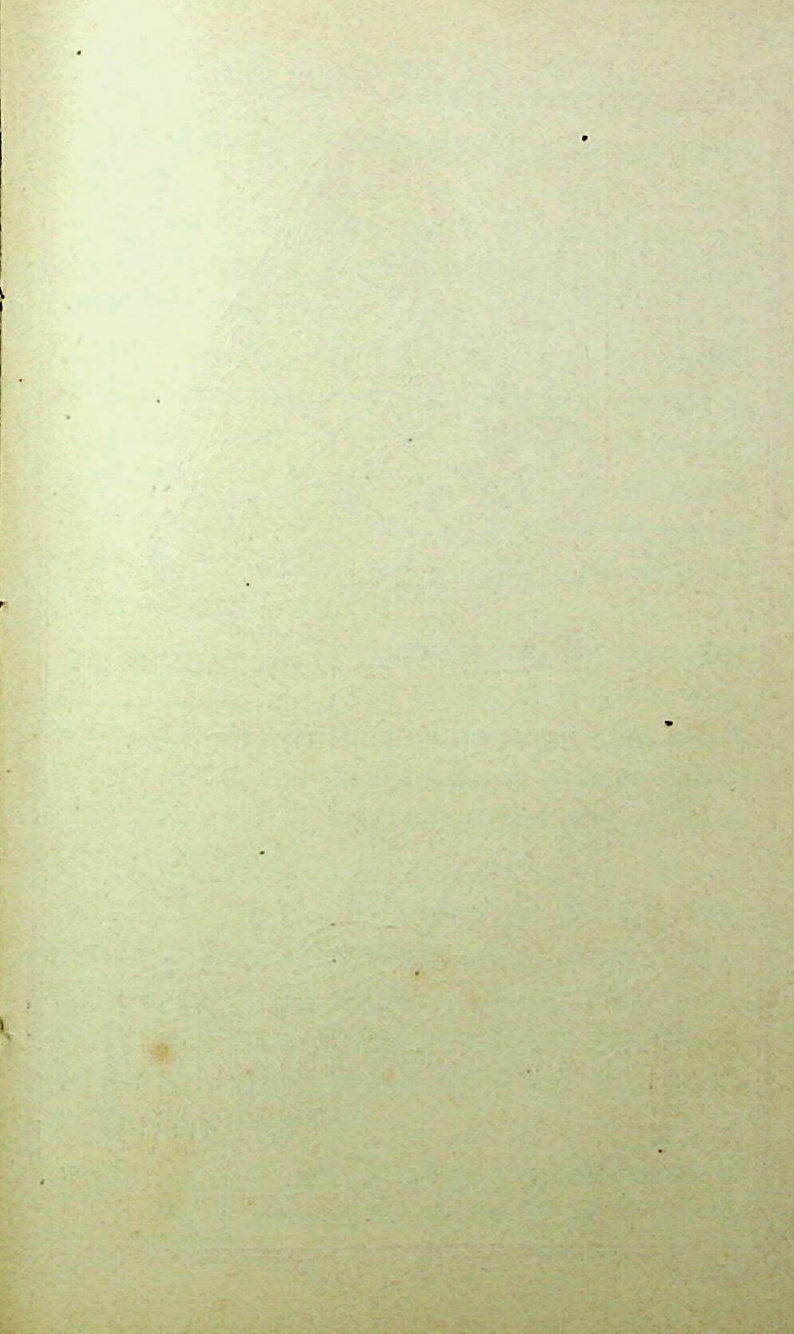
जो कुछ हम खाते हैं, उसके सत को रस कहते हैं। रस से ही रक्त बनता है। दूध पिलाने वाली स्त्री के परिपक्व रस का अधिकांश भाग दूध में परिवर्तित हो जाता है।

बच्चा पैदा होते ही दो-तीन दिनों में माता के स्तनों में बच्चे की पालना के लिए दूध आ जाता है।

खड़े २ या चलते २ या छाती पर लिटाकर दूध नहीं पिलाना चाहिए। बच्चे को सदा बैठ कर दूध पिलाना चाहिए। जिस ओर बच्चे का सिर हो, उस ओर का घुटना जरा ऊंचा करके और स्तन का सहारा देकर दूध पिलाना चाहिए। लेटे-लेटे पिलाने पर विवश हों तो कुहनी टेक कर पिलाने से बच्चे को आराम रहता है। दूध पिलाते हुए जबतक एक ओरका स्तन पूर्णतः खाली न हो जाय, तब तक दूसरे से दूध नहीं पिलाना चाहिए।

बच्चे को छूने, देखने और स्मरण करने से ही माता के स्तनों में दूध उतर आता है। बच्चे से प्यार कम होने से, शोकातुर व चिन्तित रहने से, दूसरा गर्भ हो जाने से, या दुर्बलता के कारण, अथवा दूध कम पीने से, मन्दाग्नि आदि पाचन का दोष होने से, या अन्य किसी रोग के कारण, या स्वभावतः हीकई स्त्रियों को दूध कम उतरता है।

दूध बढ़ाने के नुस्खे

(१) एक तोले से लेकर आधा छटांक तक बिनौले की गिरी का आटा दूध में खीर की तरह थोड़ा पका कर प्रातः या सायं अथवा

बैठ कर दूध पिलाने की ठीक विधि

लेटे हुए दूध पिलाने की ठीक विधि

दोनों समय सेवन करें। खीर बहुत गाढ़ी न हो, अन्यथा जल्दी नहीं पचेगी।

(२) एक सेर सफेद जीरा, एक सेर गौ के दूध में भिगो कर, फिर छाया में सुखा कर, और पीस कर दूध के साथ ही ६-६ माशे सेवन करना लाभदायक है।

(३) चावल, गेहूं, दलिया, दूध, दही, छाछ, घी, मक्खन, मलाई, खिचड़ी, शतावरी, अंगूर, आम, विशेष करके बहुत दूध का सेवन, एवं हर समय प्रसन्न रहना और बच्चे को लाड प्यार करना दूध बढ़ाने के लिए बहुत उत्तम उपाय हैं। दूध पिलाने वाली स्त्री के लिए दिन-रात में एक सेर दूध पी छोड़ना तो साधारण सी बात है। गरीबों के लिए घनी छाछ, रोटी, पुराने चावल और दलिया बड़ा काम कर छोड़ते हैं।

दूध साफ करना — जब बच्चे का पेट प्रायः खराब रहने लगे और उसका स्वास्थ्य उन्नति न करे, तो सम्भव है कि मां का दूध खराब हो। अधिक गर्मी या सर्दी लग जाने से, खान-पान और संभोग में असावधान होने से, अधिक परिश्रम करने से, अथवा आलस्य आरामतलबी से मां का दूध खराब हो जाता है

दूध चाहे किसी भी कारण से बिगड़ा हुआ हो, नीचे लिखा नुस्खा मां को पिलाने से वह ठीक हो जायगा—नागरमोथा, चिरायता, सोंठ, इन्द्र जौ, कौड़ और गिलोय ४-४ माशे लेकर मोटा २ कूट कर डेढ़ पाव पानी में अच्छी प्रकार काढ़ कर प्रातः सायं १५ दिन ऐसा काढ़ पिलाएँ। खाने के लिए मूंग की दाल, सब्जी, घी, रोटी और दूध-दलिया दें।

ऊपरी दूध — जैसा कि 'गर्भवती-प्रसूता और बालक' में भली प्रकार समझाया गया है, मां के दूध से

बढ़कर बच्चे केलिये किसी दूसरी स्त्री, पशु या डब्बे का दूध नहीं। अत्यावश्यक स्थिति के बिना बच्चे को धाय से दूध पिलवाना भी हानिकारक है। प्रथम तो माता का प्रेम-प्रभाव दूध में आता है, दूसरे अगर मान लिया जाय, कि मां की भांति प्रेम करने वाली धाय या सम्बन्धिनी स्वस्थ स्त्री कोई मिल भी जाय,तो यह शर्त पूरी होनी कठिन हो जाती है कि उसका अपना बच्चा उस आयु का हो, जिस आयु का आपका बच्चा है। इसके अतिरिक्त मां का दूध अपने साथ-साथ बच्चे के अन्दर वंश के उत्तम गुण और शुभ विचार पैदा करेगा। क्षत्राणियों के दूध से जो शूरवीरता या बुद्धिमत्ता बच्चे को प्राप्त हो सकती है, वह डब्बे या बकरी अथवा धाय के दूध से नहीं। तभी तो मां के कुल और दूध के समवायी संबंध होने से कहावत बन गई है "जैसी मां का दूध पिये, वैसा स्वभाव बने।"विलायती डब्बेका दूध बच्चे को नहीं पिलाना चाहिये; मां का दूध बहुत ही कम हो और किसी तरह बढ़ाया न जा सके, तो और बात है। आज कल की अवस्था को देख कर ही तो कवि 'अकबर इलाहाबादी' ने कहा है—

बच्चे में बात आए, क्या मां बाप के आचार की।
दूध तो डब्बे का है, शिक्षा है सब सरकार की॥

अर्थात् सच्चा प्रेम करने वाली, कुलीन मां का दूध बच्चे के आगामी जीवन के लिए आवश्यक है। इस लिये कभी भी किसी धाय का, स्वभाव की घटिया स्त्री का,या बनावटी (डब्बा इत्यादि का) दूध सिवा लाचारी के न देना चाहिये।

अपनी टांग होते हुए कौन मूर्ख लकड़ी की टांग का सहारा लेगा? खेद है कि आजकल फैशन में पली हुई स्त्रियां अपनी लापरवाही और सुखज़ीवी प्रकृति के आधीन होकर इस अनुपम और प्राकृतिक नियम को छोड़ रही हैं। पूर्ण प्रयत्न पर भी दूध न

उतरे, कम उतरे, मां बीमार हो जाय, दूध खराब हो जाय या मां ४ मास या अधिक की गर्भवती हो जाय, तो केवल उसी दशा में धाय, गाय, बकरी या डब्बे के दूध का आश्रय लिया जा सकता है। ऊपरी दूध लाचारी में पिलाना पड़ जाये, तो दूध में पानी मिलाकर इतना जोश दें कि केवल दूध रह जाय; फिर मलाई दूर करके कोसा-कोसा देते रहें। दुर्बल या बहुत छोटी आयु का बच्चा हो,तो दूधमें पानी बराबर या कम भी बाकी रक्खा जा सकता है। 'गर्भवती, प्रसूता और बालक' में सविस्तार ऊपरी दूध के प्रकरण में विशेष और मजबूर माताओं के लिए दूध के प्रयोग की सब विधियों और सावधानियों का भली भांति उल्लेख किया गया है।*

कब दूध छुड़ाया जाय ?

बच्चे को अत्यधिक समय तक दूध पिलाते रहने से स्त्री और बच्चा दुर्बल हो जाते हैं। डेढ़ वर्ष की आयु में बच्चे का दूध छुड़ा देना अ वश्यक है। दूध छुड़ाने की सर्वोत्तम ऋतु फाल्गुन, चैत्र, वैशाख या असौज, कार्तिक, मंगसर है। ऐसा भी अनुभव हुआ है कि दूध पिलाते रहने से प्रायः गर्भ नहीं ठहरता, परन्तु शीघ्र दूसरा गर्भ ठहर जाने का सच्चा भय हो, तो संयम ही एकमात्र विश्वस्त उपाय है। 'विवाहित आनन्द' में सन्तति-निरोध (वर्थ कन्ट्रोल–Birth Control) के विषय में सविस्तार दिया है।

कितनी संतान आवश्यक है ?

हमसे यह प्रश्न बहुधा पूछा जाता है। इसका मोटा उत्तर यह है कि अपनी परिस्थिति के अनुसार जितनी संतान की आप सुगमतापूर्वक देख-भाल, पालन पोषण और विद्याध्ययन का प्रबन्ध कर सकें, उतनी संख्या अपने लिये ठीक समझें। दो भाई और दो बहिन सर्वोत्तम हैं, अधिक हम कुछ नहीं कह सकते।

---

* ऊपरी दूध पर पलने वाले ७५ प्रतिशत बच्चे पेट की खराबी हो जाने के कारण मर जाते हैं।

चौदहवां प्रकरण

नस्त्रीक

नपुन्सक शब्द बहुत प्रसिद्ध है, किन्तु नस्त्रीक शब्द कभी नहीं सुना गया। जिस पुरुष के वीर्य अथवा इन्द्रिय में कुछ दोष है या सन्तानोत्पत्ति के अयोग्य है, वह नपुन्सक है। इसी प्रकार वह स्त्री जिसको मासिक धर्म ठीक नहीं आता, या जिसके गर्भाशय में कुछ दोष है, यहाँ तक कि उसके कारण वह सन्तानोत्पत्ति में असमर्थ है, उस स्त्री को 'नस्त्रीक' कहना अनुचित नहीं। बांझ या षण्ढ शब्द बिल्कुल सीमित अर्थ रखता है। बांझ व षण्ढ वह स्त्री है, जिसमें गर्भाशय न हो, या वह ऋतुमती न होती हो। किन्तु इसके अतिरिक्त भी कई स्त्रियां हैं, जो मासिक-धर्म आदि के होते हुए भी नस्त्रीक हैं। कई पुरुष पूरे नपुन्सक नहीं होते, परन्तु नपुन्सक के कुछ लक्षण उनमें मिलते हैं, यदि उनकी चिकित्सा की जाये तो उन्हें पूर्ण पुन्सत्व प्राप्त हो जाता है। परन्तु उन अपूर्ण लक्षणों की उपेक्षा करने से धीरे-धीरे पुरुष पूरे नपुन्सक हो जाते हैं। इसी प्रकार अनेक स्त्रियां भी ऐसी हैं, जिनके रोग की समय पर सुध न लेने से साधारण रुग्णा भी धीरे-धीरे नस्त्रीक बन जाती हैं। इसलिए इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिए।

२१ प्रकार की नस्त्रीक

नीचे उन स्त्रियों के भेदों का वर्णन है, जो खाने,पीने, नहाने, परिश्रम करने और सम्भोग करने आदि में कुपथ्य तथा अति करने के कारण अथवा मासिक धर्म ठीक न आने या भाग्य के

दोष से कई प्रकार के रोगों में फंस जाती हैं, और सन्तान उत्पन्न नहीं कर सकतीं।

(१) 'उद्रावर्ता'—जिसकी योनि में से झागदार मासिक-धर्म बहुत पीड़ा से निकलता हो। (२) 'बन्ध्या'—जिसे कभी मासिक-धर्म न होता हो, अन्य सब प्रकार से स्वस्थ हो। (३) 'विप्लुता'—जिसकी योनि में सदा पीड़ा होती रहे। (४) 'परिप्लुता'—जिसकी योनि में सम्भोग के समय बहुत पीड़ा हो। (५) 'वातला'—जिसकी योनि सख्त, खुर्दरी और पीड़ा करने वाली हो। (६) 'लोहिताक्षरा'—जिसकी योनि से बहुत गर्म मासिक धर्म निकलता हो। (७) 'प्रसंसनी'—जिसकी योनि अपने स्थान से विचलित हो जाए। (८) 'वामिनी'—जिसकी योनि पुरुष के वीर्य को एक दम वायु के शब्द के साथ बाहर निकाल देती है। (९) 'पुत्रघ्नी'—जिसका गर्भ ठहर जाने पर कभी २ रक्त आना आरम्भ हो जाता है। (१०) 'पित्तला'—जिसकी योनि में पीप और जलन मालूम हो। (११) 'अत्यादा'—जो स्त्री सम्भोग की सदा इच्छुक रहे। (१२) 'कर्णिका'—जिसकी योनि में गांठें हों। (१३) 'अतिचरणा'—जो स्त्री सम्भोग के समय पुरुष से बहुत पीछे क्षरित हो, प्रायः तृप्त न हो*। (१४) 'आनन्दचरणा'—सम्भोग के समय जिस स्त्री के भग से बहुत मात्रा में मदन-जल निकले, और शीघ्र ही पुरुष से पहिले क्षरित हो जाये। (१५) 'श्लेष्मला'—जिसकी योनि

---

* कभी २ बचपन के कुटेवों या यौवनावस्था की बुराइयों के कारण पुरुष शीघ्रपतन का रोगी होता है। वह स्त्री की उचित सम्भोगेच्छा को पूरा नहीं कर सकता, और मूर्खता वश समझ बैठता है, उसकी स्त्री में कामवासना अधिक है। वह अनेक बार निर्दोष और स्वस्थ पत्नी को अतिचरणा समझने लगता है। इसे ही कहते हैं, "उल्टा चोर कोतवाल को डांटे।"

बहुत ठण्डी और चिकनी हो, और खुजली करती हो। (१६) 'षण्ड'—जिस स्त्री के स्तन छोटे हों, मासिक धर्म न होता हो और योनि खुर्दरी हो, गर्भाशय ही न हो या बहुत छोटा हो। (१७) 'अण्डनी'—जिसकी योनि विशेषकर 'सम्भोग के समय' तथा प्रायः पैरों के बल बैठते समय या वैसे ही अण्डकोषों की तरह लटक जाये। (१८) 'विद्रुता'—जिसकी योनि बहुत खुली हो। (१९) 'सूचीवक्त्रा'—जिसकी योनि इतनी संकुचित हो, कि पुरुष का लिंग अन्दर ही न जा सके। (२०) 'त्रिदोषजा'—जिसकी योनि में हर समय दर्द, जलन तथा खुजली होती रहे।

उपर्युक्त प्रकारों में से पहली पांच में वात का दोष होता है, नं० ६ से १० तक में पित्त का दोष होता है, और नं० ११ से १५ तक में कफ का; यह सब दोष उपाय करने से दूर हो जाते हैं। १७, १८ और १९ बाह्य चिकित्सा से ठीक हो जाते हैं। १६ में योग्य, अनुभवी और चतुर वैद्य से चिकित्सा कराने में सफलता की आशा हो सकती है। २० में विरले ही ठीक होती है, तो भी औषधि अवश्य करानी चाहिये, क्योंकि कई बार बिल्कुल असाध्य दोष भी ठीक होते देखे गये हैं। हां, नं० १६ जिसमें गर्भाशय ही न हो उसका कोई उपाय नहीं।

(२१) एक और प्रकार की 'नस्त्रीक' स्त्रियां होती हैं, जिन्हें हम शीतल कह सकते हैं। ऐसी स्त्रियां शीतल प्रकृति की होती हैं। उनमें पुरुष से मिलने की इच्छा ही नहीं होती। जब विवाह के पश्चात् लाचार होकर पतिको प्रसन्न करने केलिए वे संभोग में प्रवृत्त होती हैं, तो उन्हें कोई आनन्द नहीं आता। बस अचेत मुर्दे की तरह पड़ी रहती हैं। ऐसी स्त्रियाँ पुरुष के लिए बड़ी परेशानी और बदमज़गी का कारण होती हैं। यदि विवाह के १-२ मास पश्चात् भी यथा पूर्व वे सम्भोग का आनन्द न उठा सकें तो उनकी चिकित्सा करायें।

नस्त्रोक की चिकित्सा उपरिलिखित दोषों की चिकित्सा क्रमशः यहाँ लिखी जाती है। जिन दो की नहीं लिखी जाती, उनके विषय में यह कहना है, कि उनकी औषधियों के तैयार करने की विधि बहुत कठिन है, और उनमें पड़ने वाले कई एक द्रव्य साधारण पंसारी से नहीं मिलते, इसके अतिरिक्त जिनकी चिकित्सा नहीं लिखी, वे रोग सर्व साधारण में प्रायः पाये ही कम जाते हैं। जो रोग स्त्रियों में साधारणतः पाये जाते हैं, उन सब की चिकित्सा नीचे लिखी जाती है। रोग यदि पुराना और पेचीदा हो तो पुस्तक के अन्त में लगा रोग-परीक्षा-पत्र भर कर भेज दें। रोग की जांच करके लाभदायक औषधि भेज दी जाएगी। 'प्रायः होने वाले' साधारण दोषों के लिए नीचे लिखी औषधियां ही पर्याप्त और विश्वस्त हैं, तथा सुगमता से तैयार हो सकती हैं :—

(१) दो सेर गरम पानी में एक तोला खाने वाला सोडा डाल कर डूस (योनि की पिचकारी, उत्तर वस्ती) करे, अथवा छींटे मारे। आगे लिखा हुआ मूषक तेल का फाहा बहुत दूर तक अन्दर रखे, और 'फल-घृत' खाये। इसका नुसखा आगे लिखा है।

(२) माल कंगनी के पत्ते ३ माशे, सज्जी खार २ माशा, वचं और विजयसार २-२ माशा, चूर्ण बनाकर आधा प्रातः और आधा सायंकाल फांक कर ऊपर से दूध पी ले। भोजनः—काँजी, तिल, उड़द, घी, रायता, खट्टी लस्सी, नारियल और छुआरे।

(३, ४, ५,) तगर, छोटी कंटकारी, कुठ, सेंधा नमक और देवदार के चूरे में पकाये हुए तेल का फाहा अन्दर रखे। 'फल-घृत' खाये। हरमल, सोया और माल कंगनी के बीज (मिला कर या कोई एक) कोयलों पर डालकर ऊपर कपड़ा ओढ़ कर उकडू (पेशाब के ढंग से) बैठ जाये और उसका धुआं ले। फिर वायु में बाहर न आये।

(६) इसकी चिकित्सा नीचे लिखे नं० १० के अनुसार करे।

(७) सोते समय घुटनों के बल बैठे, फिर छाती को भूमि से लगाकर पड़ी रहे। निचली कमर ऊपर को अधिक से अधिक ऊँची उठी रहे। जब थक जाए तो दाईं करवट लेट जाये। चारपाई पर भी ऐसा कर सकती है। मूषक तेल का फाहा अन्दर रखे। दूध की भाप (वाष्प) भी उपयोगी और लाभकारी है। कोसे २ दूध अथवा सोडे की पिचकारी से लाभ होता है।

(८) दशमूल के क्वाथ की डूश (पिंचकारी) करे। नीम, सज्जी और सोंठ १-१ माशा मिलाकर इलायची के अर्क से ले।

(९) पीछे 'गर्भ' के प्रकरण के तीसरे पृष्ठ पर भी इसका वर्णन आया है। गर्भ ठहरने के दिन से ही मोती-सीप की भस्म और चांदी की भस्म एक-एक रत्ती प्रातः सायं माखन, गाजर या सेब के मुरब्बे से देते रहें। मोती-सीप और चाँदी इतने निर्दोष पदार्थ हैं,कि इनके प्रयोग से कोई हानि नहीं होती। (मूंगा,मोती, फौलाद, सोना और चांदी की भस्में भ . मां के दूध के समान हैं।) यदि रक्त आने लग गया हो, तो रसौंत चार रत्ती--१ छटांक पानी या मक्खन में उपरोक्त नुसखे के साथ दें, और पेडू पर बड़ की कोंपल या गेरू और तालाब या जलाशय आदि की ताज़ी हरी काही का लेप करें। पीठ के बल चित लिटाए रखें। समुद्र सोख ४-४ मोशे दिन में तीन बार खांड के कच्चे अथवा पक्के शरबत से दें, तो बहुत उपयोगी और लाभदायक है। दूध चावल ठंडे करके खाने को दें। मक्खन, कद्दू, घीया, मूली, शलजम, हरी तोरी, छाछ या कुल्फे के साग से रोटी दें। माजूफल पीस कर मलमल के पतले कपड़े में पोटली बना कर और पानी में क्षणमात्र के लिए डुबो कर बहुत ऊपर तक गर्भाशय के मुँह में रखें। दिन रात में दो बार।

(९-१०) ठण्डे पानी या दूध के छींटे मारें। लोबान के तेल का फाहा अन्दर रखें। निम्न नुस्खा आमले के खांड मिले पानी के साथ प्रातः सायं खायें। तबासीर, छोटी इलायची, श्वेत चन्दन, बिरोजा शुद्ध, खांड समभाग मिलाकर ४-४ माशा खायें।

(११) स्त्री सम्भोग की बहुत इच्छा करे, यह बात पति के मान और स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। इसे काली मिर्च और गेरू २-२ माशा का चूर्ण प्रतिदिन एक मास तक प्रातः सायं पानी के साथ खिलाएँ।

(१३) (क) कुचले घी में भून कर उनका छिल्का और अन्दर का पित्ता अलग कर लें। फिर कूट-पीस कर २० गुणा दूध में उबालें, खोया सा हो जाने पर उतार लें। इनमें समभाग लौंग का चूर्ण मिला कर छोटे चने के बराबर गोलियां बना लें। अति-चरणा को भोजनोत्तर १-१ गोली तोला भर मक्खन या मलाई में दें।

(ख) सुहागा ३ रत्ती, हींग १ रत्ती, मधु १ माशा मिला कर सम्भोग से पूर्व नस्त्रीक अपने अन्दर लगाए।

(ग) जायफल, जावित्री, लौंग १-१ तोला, स्वर्ण भस्म और कस्तूरी १-१ माशा, बकरी के दूध में चने बराबर गोलियाँ बना लें, प्रातः सायं मधु में मिला १-१ चाट लें।

(१४) शीघ्रपात के विषय में पुरुष के लिए जो औषधि लिखी है, आनन्दचरणा स्त्री को उसी का प्रयोग करायें।

(१५) पहले अमलतास के गूदे के पतले काढ़े के साथ योनि में पिचकारी करें। फिर पिप्पली, काली मिर्च, उड़द, सोया, कुठ और सेंधा नमक १-१ माशा लें, पानी मिला, छोटी अंगुली के बराबर लम्बी बत्ती बना कर उसे अन्दर रखें। मिर्च से जलन न होगी।

(१६) इसका नुस्खा नहीं लिखा जा सकता। इसकी चिकित्सा

कई बार असंभव, और कई बार कठिनता से ही सिद्ध होती है। सुयोग, अनुभवी और चतुर वैद्य का परामर्श लें। यदि गर्भाशय हो ही न, तो इसका क्या इलाज ?

(१७) अंग्रेज़ी दवाइयों की दूकानों से पेसरी (Passory) नाम का गोल रबड़ का कड़ा सा मिलता है। उसे योनि में रखने से योनि को सहारा मिलता है और वह नीचे को नहीं झुकती।

(१८) प्रतिदिन माजू और अनार का छिलका पानी में काढ़ कर उससे डूश (पिचकारी) करते रहें, माजूफल कपड़छान करके चुटकी भर योनि में दूर तक लगायें, तो तुरन्त संकोचन होकर तंग हो जाएगी। कुछ समय पीछे फिर उस कड़े की आवश्यकता नहीं रहेगी। पहली बार कड़ा लेडी डाक्टर या नर्स से रखवायें।

(१६) मूषक का तेल का फाया अन्दर रखे। फल घृत खाएँ। मूषक तेल के अभाव में इकथ्योल ग्लेसरीन (Ichthoyal Glycerine) का प्रयोग करे।

मूषक तेल का योग आगे लिखा है। जहाँ २ मूषक तेल प्रयोग करना लिखा है, वहाँ पर इसके अभाव में इकथ्योल ग्लेसरीन प्रयोग कर सकते हैं। परन्तु मूषक तेल अधिक लाभकारी है।

(२१) नं० १३ में लिखी औषधि खिलाएँ। 'विवाहित आनन्द' में 'वह रात' के प्रकरण में लिखी 'स्त्री को प्रवृत्त करने की विधि आदि' पर पति आचरण करे।

फल घृत मजीठ, मुलहठी, कुठ, हरड़, बहेड़ा, आंवला, खांड, बलाबूटी, शतावरी, अजमोद, हलदी, दारुहल्दी, फूल, प्रियंगू, कौड़, कमल, नीलोफर, मुनक्का, बिरदारीकन्द, श्वेत चन्दन, लाल चन्दन—१-१ तोला, असगन्ध ४ तोले, गौ का घी ताज़ा १ सेर, ताज़ा शतावरी का रस दो सेर, दूध २ सेर—(दूध और घी ऐसी गाय का हो जो हृष्ट-पुष्ट और स्वस्थ हो और जिसका

बछड़ा भी उसी जैसा हो), सूखी दवाइयों को मोटा-मोटा कूट मिला भिगो कर पानी में चटनी सी बना लें। घी को अग्नि पर चढ़ायें, जब उबलने लगे, तो उतार कर और अग्नि से कुछ दूर रखकर उसमें उपर्युक्त चटनी थोड़ी-थोड़ी करके डालें। पहले घी बहुत शोर करेगा, फिर चुप हो जायगा। इस प्रकार सब चटनी डाल कर आग पर चढ़ायें, और शतावरी का रस तथा दूध उसमें डाल दें। जब केवल घी रह जाये, तो शीघ्र उतारकर छान लें। यह फल घृत है। सावधान रहना कि नीचे चटनी जलने न पाए; यदि चटनी जल जाए, तो घी का गुण विनष्ट हो जाता है। यह घी स्त्री और पुरुष के प्रत्येक गुप्त-रोग को दूर करता है। महर्षि सुश्रुत प्रणीत यह घृत स्त्रियों को नवीन जीवन प्रदान करने वाली रसायन है। उपर्युक्त सब स्त्री रोगों के लिए रामबाण है, समस्त प्रजनन इन्द्रिय संस्थान को शक्ति देता है। अपने नगर के अनुभवी वैद्य से बनवायें तो अच्छा हो।

प्रयोग:—१-१ तोला प्रातः सायं दूध या मधु अथवा रोटी की चूरी बनाकर सेवन करें।

मासिक-धर्म के दोष और चिकित्सा

स्त्री के उत्पादक अंगों के वर्णन में मासिक-धर्म पर बहुत कुछ लिखा जा चुका है। मासिक-धर्म के बिगाड़ के लिए अधिकतर तो वर्तमान सभ्यता ही उत्तरदाई है, जिसने हमारे जीवन को कृत्रिम, सुखजीवी, स्वतन्त्र, उच्छृंखल और अनियमित बना दिया है। बहु में सास के आधीन रहने और उसके अनुभव से लाभ उठानेका शौक कहाँ?इसयुगमें सासतो एक अनावश्यक वस्तु समझी जाती है। भोजन और वस्त्र आभूषणों में वह सादगी कहाँ, जो आज से ५० वर्ष पूर्व तक थी। वह चर्खा, चक्की और रोटी पानी का परिश्रम कहाँ ? न इतने बड़े आंगन का झाड़ू, न इतने कपड़ों

की धुलाई, न दही बिलोने का परिश्रम, न मोटा पहनना, न मोटा खाना, न वह ज्वाइंट-फैमली-सिस्टम, कि घर में इतने अधिक स्त्री-पुरुष इकट्ठे रहें, कि पति-पत्नी को कई-कई सप्ताह एकान्त-वास का अवसर ही न मिले, और इस प्रकार सम्भोग से बच कर वे अपनी शक्ति को सुरक्षित किये रहें। अब तो दिन रात काम-वासना की तृप्ति ही जीवन का उद्देश्य समझा जा रहा है—अब तो

"बेतकल्लुफ़[1] आइए, कमरे में तनहाई[2] तो है।"

भारी स्निग्ध भोजन, भड़कीला और नये-नये फैशन का पह-रावा। विषय-वासना भड़काने के लिए नित्य नया सामान। शक्ति और स्वास्थ्य यूँ नष्ट कर डाले, आमदनी और कमाई यूँ खर्च कर डाली। शेष क्या रहा? रोगी शरीर, खाली जेब, चिन्ता में डूबा मन।

स्त्री प्रकृति से ही कोमल स्वभाव की है। वह हर नई बात से शीघ्र और बहुत प्रभावित होती है। ऊपर लिखे दोषों के कारण शायद ही कोई स्त्री हो, जो विवाह के ६ मास के अन्दर-अन्दर मासिक-धर्म के विकार से पीड़ित न होती हो। बल्कि एक बड़ी संख्या तो ऐसी है, जिसके लिए मासिक-धर्म आने के दिन भया-वह और कष्टप्रद होते हैं। उन दिनों का ध्यान ही उनके रोंगटे खड़े कर देता है; क्योंकि उन दिनों उनके कमर और पेडू में असह्य पीड़ा होती है।

कुपथ्य, अजीर्ण, अधिक भोग, थकान, चिन्ता, अधिक आराम, आपस में काम सम्बन्धी वार्तालाप करने, तथा नावल या सिनेमा में काम-क्रीड़ा पढ़ने या देखने से, खटाई मिठाई के अधिक प्रयोग से, अथवा गर्भ गिर जाने से, और बहुधा मासिक-धर्म के प्रथम ३ दिन में स्नान कर लेने से, मासिक-धर्म बिगड़ जाता है।

---

१. निःसंकोच। २. एकान्त।

इसके चिन्ह वही होते हैं, और उपाय चिन्ह के अनुसार प्रायः वही हैं, जो वीर्य संशोधक औषधियों के प्रकरण में ऊपर लिख आए हैं। जब तक मासिक ठीक न हो, तब तक सबल और नीरोग संतान होना कठिन है। स्त्रियाँ प्रायः मासिक सम्बन्धी दोषों के विषय में,तबतक कुछ नहीं कहतीं, जबतक कि पानी सिर पर से गुजरने को न हो जाय। तब इतने बढ़े हुए रोग की चिकित्सा अधिक परिश्रम, और अधिक समय लेती है। पहले ही इस विषय में सावधान रहें ताकि कष्ट बढ़ने ही न पाए।

मासिक-धर्म की शुद्धि के कुछ योग

(१) मासिक धर्म में रक्त कम आता हो, या दर्द से आता हो, तो निम्नलिखित नुस्खा प्रयोग में लायें :—

मुसब्बर (एलुआ),हीरा कसीस विलायती (Ferrii sulph), हींग (घी में ज़रा सी भूनी हुई),सुहागे की खील, हिंगुल (शिंगरफ एक दिन अदरक के रस में घोटी हुई) नमक, १-१ तोला पीस कर पानी में चने के बराबर गोलियाँ बना लें। प्रातः सायं और रात को गरम पानी से खाएँ। मासिक-धर्म के आरम्भ से ३-४ दिन पहले दें, और उन दिनों में भी सेवन करायें। गरम पानी की बोतल या ईंट का सेक पेडू और कमर पर करें, गरम पानी के टब में नाभि तक बिठायें। गरम पानी, घी पड़े हुए चने या लोबिया का रस, गेहूँ, बाजरा, मटर, बाथु, मेथी, बैंगन, छुहारा, किशमिश, नारियल और चाय आदि का प्रयोग लाभदायक है।

(२) मासिक-धर्म की अधिकता हो तो मुलहटी का चूर्ण ६ माशे, मांई २ माशे, शुद्ध रसौंत १ माशा, कत्था १ माशा—प्रातः सायं इतना २ फाँक कर ऊपर से भिगोये हुए चावलों की धोवन*

*२ तोले चावल २-३ छटांक पानी में भिगो रखें, दूसरे समय हाथ से मल कर छान कर प्रयोग में लायें।

(पानी) पी लें। एक-दो मासिकों में सब ठीक हो जायगा। नाग-भस्म इस रोग के लिये बहुत उत्तम है। आधा रत्ती प्रातः सायं मक्खन में। इन दोनों योगों का प्रभाव ठण्डा है।

(३) मासिक-धर्म आता ही न हो, तो नुस्खा नं० १ में केशर १ तोला, इन्द्रायण की जड़ का चूर्ण २ तोला और मिला लें ४० दिन तक सेवन करें; इससे प्रायः मासिक-धर्म आने लग जाता है। ये गोलियाँ कब्ज खोलने वाली हैं—इसका भय न करना।

(४) निर्बलता के कारण भी मासिक-धर्म बहुत कम आता है। उसे शक्तिदायक भोजन और पुष्ट करने वाली दवाइयों से ठीक करें। मुरब्बा आँवला, लोह-भस्म, अभ्रक-भस्म, चाँदी की भस्म और फलघृत लाभदायक हैं।

श्वेत-प्रदर (ल्यूकोरिया — सफेद पानी)

मासिक-धर्म के प्रथम तीन-चार दिनों में स्नान करने अधिक सम्भोग, अधिक चिन्ता, काम सम्बन्धी चित्र देखने और बहुत विषय-वासना से तथा परिश्रम न करने और तेल, खटाई, लाल मिर्च, प्याज़, अण्डा, माँस, चाय आदि के अधिक प्रयोग से स्त्रियों की योनि से मैला या श्वेत, लेसदार, झागदार, दुर्गन्धित पानी-सा बहता रहता है। यह स्त्री को निर्बल कर देता है। स्त्रियाँ प्रायः श्वेत प्रदर और मासिक-धर्म सम्बन्धी रोगों की चर्चा उस समय तक नहीं करतीं, जब तक कि उनके नाक में दम न आ जाये। इसके अतिरिक्त ये रोग बहुत ही फैले हुए हैं; इस कारण स्त्रियाँ इन्हें साधारण बात समझ कर चुप हो रहती हैं; यह ठीक नहीं।

इस रोग के लिये निम्नलिखित चिकित्सा लाभदायक है :—

(१) योनि को त्रिफला अथवा खाने वाले सोडा मिले पानी से छींटे मारने चाहिएँ। (आध सेर पानी में १ तोला त्रिफला भिगो कर रखा हुआ, या ३ माशे सोडा)।

(२) गूलर छः माशा या रसौंत आधा माशा प्रातः सायं पानी से फांक लें। माखन मिला कर प्रयोग करना अधिक गुणकारी है।

(३) २ तोले आमले रात को एक पाव पानी में भिगो रखें। सवेरे उनका पानी निथार लें। उस पानी में एक-एक तोला शहद और खांड मिला कर पीएँ।

(४) कीकर का गोंद, कहरुवा, पीली कौड़ी, ढाक का गोंद अलग-अलग कूट-पीस कपड़छान कर, समभाग मिला लें। २-२ माशे प्रातः सायं ठण्डे पानी से खायें। गर्म, खट्टे और गरिष्ठ पदार्थों से दूर रहें।

(५) जो सफेद पानी पेशाव के साथ और वहुत पीड़ा से निकलता है, उसके लिये यह उपाय करें—ब्रांडी १ तोला, पानी १० तोले के साथ, मोटी इलायची ३ माशे और तेजपत्र २ माशे दिन में एक वार सेवन करें।

(६) मूषक तेल—चूहे का माँस या मेंगनी १ पाव चार सेर पानी में पकायें। जब एक सेर रहे, तब इस पानी में १ पाव तिल का तेल डाल कर उपलों की आग पर पकायें। तेलमात्र शेष रहने पर उतार लें। इस तेल का फाहा योनि के अन्दर रखने से स्त्रियों के गर्भाशय के कुल रोग, विशेष कर सूजन और टेढ़ापन दूर होते हैं। थोड़ी रुई गोल कर लीजिये, उसमें ६-८ इञ्च भर धागा सी दें, फिर रुई को इस तेल में भिगो कर दो अंगुलियों द्वारा योनि में दूर ऊपर रखें। प्रातः तथा रात्रि।

अधिक दिनों का कष्ट हो तो हमें पूर्ण समाचार विस्तार से लिखें। आवश्यकता के अनुसार औषधि अपने पास से भेज दी जावेगी; नये रोग में यही योग बिल्कुल पर्याप्त और लाभदायक हैं।

अठराह जिस स्त्री का बार-बार गर्भस्राव या गर्भपात हो जाय, या बच्चा उत्पन्न होकर दस्त, कै आदि

से पीड़ित होकर चल बसे, तो कहते हैं इस स्त्री को अठराह का रोग है। यह रोग स्त्री के गर्भाशय में जीवन-शक्ति की कमी से होता है। गर्भाशय को पुष्ट करने वाली औषधियों से इस रोग की चिकित्सा की जा सकती है।

हर स्त्री का गर्भाशय बच्चे को शक्ति देने का एक विशेष गुण रखता है, उसे 'जीवन-शक्ति' कहते हैं। इस जीवन-शक्ति की कमी ही प्रायः गर्भाशय की कमजोरी और खराबी का कारण होती है। हम जो अठराह के रोगी अच्छे कर लेते हैं, तो उसी जीवन-शक्ति को बढ़ा कर ही। प्रत्येक स्त्री की एक दूसरे से बिल्कुल भिन्न प्रकार की अवस्थाएँ इस रोग में देखी गई हैं। इस कारण कोई एक नुस्खा लिखने से काम न चलेगा।

अठराह की चिकित्सा गर्भस्थिति के पूर्व, गर्भ के दिनों में, तथा बच्चा उत्पन्न होने के पश्चात्, तीनों अवस्थाओं में भली प्रकार हो सकती है। हाँ, इस चिकित्सा में धैर्य और उत्साह की आवश्यकता है। पूरा समाचार मिलने पर बहुत यत्न और सहानुभूति से चिकित्सा की जायेगी। पति की निर्बलता के कारण भी स्त्री को अठराह का रोग हो जाता है। पति की चिकित्सा की ओर भी ध्यान देना चाहिये।

स्त्रियों को बेहोशी का चक्कर

(हिस्टीरिया HYSTERIA)

गर्भाशय में मासिक-धर्म के गंदे वाष्प मस्तिष्क की ओर उठते हैं, जिससे दिमाग और फेफड़ों में विकार उत्पन्न हो जाता है। जी मचलता है, सांस रुकता है और मूर्छा आ जाती है। प्रायः युवावस्था में यह रोग किसी-किसी स्त्री को हो जाया करता है। विधवाओं को और उन सुहागन स्त्रियों को भी हो जाता है, जिन का पति बहुत समय से परदेश गया हो। उनके मस्तिष्क पर चढ़ी हुई वाष्प पति के कई बार के समागम से शान्त हो जाती

है। शोक, भय या चिन्ता से भी यह रोग जोर करता है। नीचे लिखा नुस्खा बहुत लाभदायक और अनुभूत है। गृहस्थी और वैद्य हकीम साहिबान इससे लाभ उठा सकते हैं।

मंशल दो दिन अदरक के रस में रगड़ कर, फिर धो कर सुखा कर, कस्तूरी, केशर, बहेड़ा, कज्जली,* जायफल, छोटी इलायची और लौंग सब बराबर २ लेकर सात दिन सौंफ के काढ़े में घोटें। आध-आध रत्ती की गोलियां बना लें। प्रातः सायं ४-४ माशे मूसली सफेद और सौंफ के काढ़े से खायें। यदि मासिक धर्म में कोई दोष हो, तो पहले नमक मिला पानी नाक में डालें। बेहोशी शीघ्र दूर हो जाएगी, किन्तु यह तात्कालिक चिकित्सा है। इसकी विधिवत चिकित्सा अपने वैद्य से करायें। रुधिर की न्यूनता के कारण भी यह बीमारी हो जाया करती है। लोहभस्म १ रत्ती प्रातः सायं अंगुली भर शहद में मिला कर चटाएँ। ऊपर एक तोला माखन खिला दें। पथ्य :—दूध, घी, मलाई, दाल, रोटी। यदि स्त्री बहुत पुष्ट हो, और उसका विवाह न हुआ हो, तो बहुत जल्दी कर दें; परन्तु देख लें, कि वर-पक्ष से अनर्थ न हो जाये।

बेहोश होते ही निर्बल स्त्री का सिर नीचा और पुष्ट स्त्री का सिर ऊंचा कर दें। (चारपाई के पाए के नीचे ईंट रख कर)।

वृद्धा स्त्रियों का मासिक बन्द होना

प्रायः ४५ और ५० वर्ष की अवस्था के बीच स्त्री का मासिक धर्म आना बन्द होने लगता है। तब सुस्ती, भूख की कमी, थकन, सिर दर्द और साधारण ज्वर, कब्ज़, शरीर का भारी रहना, बल्कि हर समय बीमार सा अनुभव करते रहना आदि लक्षण प्रकट होते हैं। उन दिनों बहुत सावधानी की आवश्यकता है। अधिक परिश्रम और अधिक आराम दोनों बुरे हैं। खुराक हल्की, सुपाच्य और जो सबसे

* शुद्ध गंधक से तैयार करें।

अधिक अनुकूल आती हो, वही सेवन करें। दूध, दलिया, खिचड़ी, फल, शाक-सब्जी और मोटे आटे की रोटी अच्छी हैं।

सत गिलोय, शुद्ध शिलाजीत, तबाशीर, लोहभस्म, कौड़, नीम की पत्ती, हरड़, अतीस, मेंहदी की पत्ती, सब बराबर कूट-पीस मिला कर पानी में मोटे चने के बराबर गोलियां बना लें। प्रातः सायं दो-दो गोलियां अर्क सौंफ से १० सप्ताह खायें। सप्ताह भर खायें, फिर एक सप्ताह न खायें। तबीयत साफ़ रहेगी। कोई अधिक पेचीदगी हो तो अपने अनुभवी वैद्य, हकीम, डाक्टर से परामर्श करें।

बहिनों से निवेदन

अच्छी बहिनो! मैंने यथासम्भव विवाहित जीवन के समस्त विषयों पर प्रकाश डालने और पथ-प्रदर्शन करने का प्रयत्न किया है। सम्भव है कि कोई आवश्यक बात रह भी गई हो, परन्तु जितना कुछ मैं निवेदन कर सका हूँ, यदि उससे लाभान्वित होने का सच्चे हृदय से प्रयत्न आपने किया,तो निश्चय ही आप अपने पति की, अपनी सन्तान की, अपने माता-पिता, सास-ससुर और समस्त सम्बन्धियों तथा अपने अड़ोस-पड़ोस की प्रसन्नता, समृद्धि और उन्नति का कारण बनेंगी और सर्वशक्तिमान प्रभु की दृष्टि में आपका स्थान उच्च ठहराया जाएगा।

प्यारी बहिनो! यह तो है करते की विद्या। इस शिक्षा को हृदय और मस्तिष्क में स्थान दें, और संयमित जीवन व्यतीत करती हुई इन पर आचरण करें तो निश्चय ही बहुत सुख पायेंगी। मैं तो प्रार्थना और आशीर्वाद ही करने के योग्य हूँ। भला हो आपका! भला हो उसका, जिसने आप को ऐसी पुस्तक के अध्ययन की सम्मति दी, जो रोचक होने के साथ-साथ लाभदायक तथा शिक्षाप्रद भी है।

चेतावनी

आपने देखा होगा कि हकीमों वैद्यों की लिखी पुस्तकों के अन्त में प्रायः उनके औषधालय की औषधियों का सूची-पत्र लगा रहता है। मैं भी चाहता तो बड़ी आसानी से अनुभूत औषधियों की सूची आपकी सेवा में उपस्थित करता। किन्तु मेरा अनुभव है, कि औषधियों की सूची को पढ़ कर, प्रायः रोगी अपने लिए ठीक रीति से औषधी का निश्चय नहीं कर सकता। उसको न तो अपनी प्रकृति का ज्ञान होता है, न यह कि किस प्रकृति के लिये वहां लिखी कौन-सी दवाई लाभकारी होगी। मुख्य बात तो यह है, कि एक ही रोग के ५० रोगी होते हुए,प्रत्येक रोगी की आयु, रोग का कारण, रोग के लक्षण, रोग कितने समय का है, रोगी की भूख, टट्टी आदि की क्या अवस्था है, इत्यादि बहुत हालात एक दूसरे से भिन्न होते हैं। वास्तव में प्रत्येक रोगी का अपना २ इतिहास होता है, इसलिए सब को भिन्न २ औषधि की आवश्यकता होती है; कम से कम अनुपान और दवाईके इस्तेमाल की विधि कुछ विशेष होना बहुत संभव है।

इस अभिप्राय से औषधियों का सूची पत्र पुस्तक के अन्त में प्रकाशित न करके, यहां केवल उन प्रमुख रोगों का नाम लिखा जाता है, जिनकी पूर्ण सफलतापूर्वक चिकित्सा हमारे यहां होती है।

हां, पत्थरी, कुष्ठ (कोढ़), फुलबहरी, तपदिक (टी० बी०) हरनिया, गूंगापन, भगन्दर, पुराने घाव आदि, जिन रोगों की पर्याप्त सन्तोषजनक चिकित्सा हमारे पास नहीं, उनकी चिकित्सा

के लिए हमारा औषधालय आपकी सेवा न कर सकेगा। हमारी इस प्रणाली को हमारे सुशिक्षित रोगियों ने विशेषतः पसन्द किया है। हमारे यहां केवल उन ही रोगों की चिकित्सा हाथ में ली जाती है, जिनकी सफल सिद्ध औषधियां हमारे औषधालय में हैं। हृदय, मस्तिष्क, नर्वस सिस्टम (Nervous System) यकृत (जिगर), रक्त तथा मूत्र के सब प्रकार के रोगों, प्रमेहों और स्त्रियों तथा पुरुषों के गुप्त-रोगों की चिकित्सा बहुत सफलतापूर्वक की जाती है, और इन रोगों की सफल चिकित्सा में ही हमने प्रसिद्धि तथा यश प्राप्त किया है। जिनके सन्तान नहीं होती, या हो कर मर जाती है, अथवा निर्बल रहती है, उन की भी सफल चिकित्सा की जाती है। आगे दिये हुए 'रोग-परीक्षा-पत्र' के अनुसार रोग का हाल लिख दें। आपका पत्र ध्यानपूर्वक पढ़ कर औषधी भेज दीजायगी। सब पत्र-व्यवहार गुप्त रखा जाता है। यदि हमारे औषधालय में स्वयं पधार सकें तो इस जैसी बात नहीं।

गुरुदेव श्री स्वामी कृष्णानन्द जी संन्यासी योगाचार्य की बतलाई हुई चिकित्सा-पद्धति और उनके बतलाए हुए नुस्खे सर्वदा सफल होते हैं। हमारी औषधियों की सेवन-विधि सुगम, मात्रा थोड़ी, पथ्य-परहेज साधारण, और लाभ स्थाई होना प्रसिद्ध बात है।

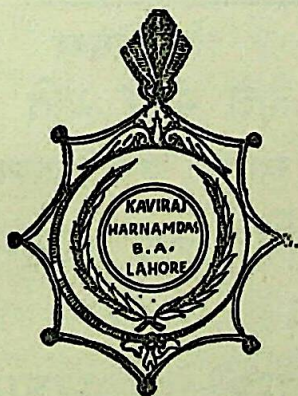
———

डी० ए० वी० कालेज लाहौर के विशाल भवन में
लाहौर के बड़े २ प्रतिष्ठित, मान्य और विद्वान्
महानुभावों की उपस्थिति में
१ जून सन् १९२४ को

पञ्जाब तथा उत्तर भारत के प्रसिद्ध वैद्य

कविराज हरनामदास बी० ए०

को

सोने का तमग़ा

उनके वैद्यक ज्ञान, विस्तृत अनुभव और सफल चिकित्सा-
चातुर्य के लिये भेंट किया गया।

इस अवसर पर उपस्थित महानुभावों में से कुछ के शुभ नाम :—

(१) आनरेबल मिस्टर जस्टिस मोती सागर, जज हाईकोर्ट, उत्सव के प्रधान। (२) आनरेबल मिस्टर जस्टिस बख्शी टेकचन्द एम० ए०, जज हाईकोर्ट, लाहौर। (३) रायबहादुर कैप्टन रामरखामल भण्डारी, बैरिस्टर, जालन्धर। (४) ला० भीमसेन सच्चर (प्रधानमन्त्री पूर्वी पंजाब)। (५) आनरेबल डा० सर गोकुलचन्द नारंग एम० ए०, बैरिस्टर, वजीर लोकल सेल्फ गवर्नमेंट पंजाब, लाहौर। (६) शफाउलमुल्क हकीम फ़क़ीर मुहम्मद साहिब चिश्ती निज़ामी, लाहौर। (७) कविराज ज्ञानेन्द्रनाथ सेन बी० ए०, प्रिंसिपल, आयुर्वैदिक कालेज, कलकत्ता। (८) रायबहादुर दुर्गादास एम० ए० एडवोकेट। (९) सरदार बहादुर सरदार मेहताबसिंह एम०ए०, एडवोकेट। (१०) प्रसिद्ध संन्यासी म० आनन्द स्वामी जी।

पत्र व्यवहार गुप्त रखा जाता है, निश्चिन्त रहें।	**रोग परीक्षा पत्र** (जिसके अनुसार हल लिखा जाए)	चिकित्सा पूर्ण प्रयत्न एवं सहानुभूति से होगी

पत्र व्यवहार का पता—कविराज हरनामदास बी० ए०,
ऐण्ड संज़, देहली।

श्रीमान् जी, नमस्ते !

इस पत्र में अपने रोग का सविस्तार व्योरा भेजती हूँ। मैं नियमपूर्वक चिकित्सा करवाना चाहती हूं। आपकी आज्ञानुसार आचरण करूंगी। मैं आपसे कोई बात नहीं छिपाऊंगी, न रोग की, न कुपथ्य की। चिकित्सा के दिनों में रोग या पथ्य परहेज़ में जो घटा-बढ़ी होती रहेगी, उसकी ठीक २ सूचना देती रहूंगी। परमात्मा के सामने मैं आपको हाथ पकड़ाती हूँ, चिकित्सा पूर्ण सहानुभूति एवं प्रयत्न से करनी होगी, परमात्मा साक्षी है। जो औषधि आप का औषधालय भेजना चाहे, उसकी कीमत······(इतने) रुपयों तक हो, तो वी० पी० द्वारा भेज दें।

रोगी का नाम और पूरा पता·······································
डाकखाना··················
जिला ·····················

(१) आयु। कुमारी या विवाहिता? (२) शरीर दुबला या मोटा है? (३) क्या काम करते हैं? बहुत परिश्रम का काम है या आराम का? (४) रहने के स्थान का जल-वायु कैसा है? (५) प्रतिदिन सैर या व्यायाम करती हैं या नहीं? (६) कब्ज का विस्तार पूर्वक हाल लिखें। पाखाने में कृमि आते हैं या नहीं? (७) भूख की दशा। पाचन शक्ति कैसी है? खट्टी डकारें आती हैं या छाती पर बोझ रहता है? प्यास की दशा—पेट में वायु? (८) कफ का कोई विकार? जुकाम या खांसी आदि। (९) भोजन का प्रातः और रात क्या समय है? घी दूध प्रतिदिन मिलता है? (१०) प्रायः

क्या वस्तु प्रतिकूल और क्या अनुकूल आती है ? (११) आपकी प्रकृति वात, पित्त या कफ की है? (१२) नींद की दशा ? (१३) मूत्र का रंग प्रायः कैसा रहता है ? दिन को कितनी बार और रात को कितनी बार ? (१४) क्या दोपहर के भोजन पीछे मूत्र गाढ़ा आता है ? (१५) मूत्र में दाह (जलन), दर्द या पीप आदि का कोई विकार है या नहीं ? कोई और वस्तु मूत्र के साथ जाती किसी ने बताई हो, तो उसका हाल? (१६) किसी नशा का सेवन ? (१७) अन्य कोई पुराना विकार--नज़ला, कब्ज, सिर-पीड़ा, बवासीर आदि हो, तो उसका हाल ? (१८) क्या मांस, अण्डा, मछली खाती हैं ? कम या अधिक ? (१९) कुल सन्तान ? सब से छोटे बच्चे की आयु ? (२०) क्या वंश में किसी को आतशक, सोजाक या जोड़ों में दर्द, दर्द-गुर्दा, मधुमेह, बवासीर खूनी या बादी तो नहीं ? (२१) कमर-दर्द या अन्य किसी प्रकार की निर्बलता ? (२२) चिकित्सा के दिनों में दूध आदि पर प्रतिदिन कितना खर्च कर सकती हैं ? निःसंकोच लिखें। (२३) किसी प्रकार की चिन्ता-- ऋण, झगड़ा, बेकारी मुकदमा आदि की। (२४) विवाह किस आयु में हुआ ? उस समय पति की क्या आयु थी ? (२५) घर का काम-काज स्वयं करती है ? क्या प्रतिदिन खुली वायु में भ्रमण को जाती हैं ? यदि नहीं तो क्या भविष्य में ऐसा करेंगी ? (२६) मासिक धर्म किस आयु में आना आरम्भ हुआ था ? विवाह से पूर्व या पीछे ? (२७) आजकल मासिक धर्म प्रायः कितने दिनों पीछे आता है और कितने दिन रहता है ? (२८) मासिक धर्म खुल कर आता है या तंगी से, छिछड़े आते हैं या नहीं ? गांठदार आता है या साफ़, पतला या गाढ़ा ? (२९) मासिक धर्म के दिनों में गर्म वस्तु खाने से रक्त अधिक आता है या कम हो जाता है ? (३०) मासिक धर्म के दिनों में दर्द कहां २ होता है और कितने

दिन रहता है ? (३१) मासिक धर्म का कपड़ा धोने से धब्बा दूर हो जाता है या नहीं ? मासिक धर्म का रंग क्या है ? (३२) यदि कोई सफेद या अन्य रंग का गन्दा पानी बहता हो, तो उसका वर्णन करें। हर समय या विशेष समय बहता है ? गर्म वस्तुओं से बढ़ता है या घटता है ? (३३) गर्भ है तो कितने मास का ? (३४) कभी गर्भपात तो नहीं हुआ ? (३५) कभी गर्भ के पश्चात् कोई रोग तो नहीं हुआ ? (३६) योनि पर खुजली आदि ? (३७) गर्भाशय में सूजन, चर्बी, टेढ़ापन आदि ? (३८) पति या स्वयं को कोई रोग आतशक सोजाक आदि तो कभी नहीं हुआ ? (३९) सम्भोग के समय पति का वीर्य शीघ्र क्षरित हो जाता है,तो अवश्य लिखें, क्योंकि स्त्रियों को बहुत से रोग पति की इस निर्बलता के कारण से हो जाते हैं। (४०) पति का कार्य तथा स्वास्थ्य ? क्या उसे पुष्टि-प्रद खाना प्राप्त होता है ? (४१) अन्य कोई विशेष बात ? (४२) कभी कोई चिकित्सा करवाई हो तो उसका ब्योरा तथा परिणाम ? कब कराई ? क्या तब कुछ भिन्न लक्षण थे ?

रोग-परीक्षा-पत्र बड़े साइज़ पर हमारे यहाँ मिलते हैं, वह मंगाकर और उसमें सब हाल लिख कर हमें भेजें।

पुरुषों के रोगों की चिकित्सा के लिए रोग परीक्षा पत्र विवाहित आनन्द में दिया है। वह बड़े साइज़ पर अलग भी छापा गया है। अगले पृष्ट पर दिये हुए पते पर हम से प्राप्त करें।

नोट

१. औषधालय में सब रोगियों को अलग-अलग एकांत में देखा जाता है। अपनी बारी से अन्दर जाएँ। २. शारीरिक परीक्षा तथा परामर्श की फ़ीस ५ रुपये ली जाती है। विद्यार्थियों तथा थोड़ी आय वालों से २ रुपया ली जाती है, जो बिना मांगे पहले ही दे देनी चाहिये; अन्यथा समय नहीं दिया जा सकेगा। ३. पत्र द्वारा दवाई मंगाते समय केवल इतना लिख देना पर्याप्त नहीं है कि अमुक रोग की दवाई भेज दें। रोगी का भला इसमें है कि रोग का हाल विस्तारपूर्वक लिखा जाय। रोग-परीक्षा-पत्र मंगवा कर उसमें लिख कर हाल भेजें। ४. स्त्रियों के बैठने का अलग प्रबन्ध है, उनकी परीक्षा के लिये भी चतुर दाई और अनुभवी लेडी डाक्टर का प्रबन्ध है। ५. हमारी औषधियों की सेवन-विधि सुगम, मात्रा थोड़ी और लाभ स्थाई होने के कारण औषधालय के संरक्षकों की संख्या में दिन प्रतिदिन वृद्धि हो रही है। आपके प्रिय जन भी लाभान्वित हों। ६. औषधालय से बाहिर जाने के लिये कविराज जी की फ़ीस दूरी के अनुसार भिन्न २ है। कार्य्यालय से निश्चय करें। बम्बई, हैदराबाद, मद्रास, कलकत्ता आदि शहरों में बुलाने वाले महानुभाव पर्याप्त समय पूर्व तार या टेलीफ़ोन पर निश्चय करें।

टेलीफ़ोन नं० २४५६५ है। कार्यालय ६ बजे से ५ बजे तक खुला रहता है।

रोगियों को देखने का समय :—

दिल्ली प्रतिदिन ८ से १२ (सर्दियों में ६ से १२)	मेरठ मंगल शन्नि ५ से ८ सायं

(प्रबन्धक)

पत्र का पता :—कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज़, देहली।
तार का पता :—कविराज, देहली।
स्वयं मिलने का पता :—गौरी शंकर मन्दिर, लाल किले के पास, चाँदनी चौक, लाजपतराय मार्केट के सामने, दिल्ली।

विवाहित आनन्द

(१९२४ से १९५३ तक चार लाख से ऊपर बिक चुका है)

इसका पढ़ना उन सभी पुरुषों के लिये आवश्यक है, जिनका विवाह शीघ्र होने वाला है, या जो विवाहित हैं और अपने विवाहित जीवन को सुख और शांति से भरपूर रखने के बहुमूल्य उपाय जानने की इच्छा रखते हैं। इसको 'प्रताप' के संपादक ने 'सर्चलाइट' या 'प्रकाश स्तम्भ' से उपमा दी है। किसी भी आयु के नये पुराने सभी पति इससे अपने लिये अधिक से अधिक शिक्षा प्राप्त करके अपने विवाहित जीवन को आनन्द-पूर्ण बना सकते हैं। यह बाजारों में बिकने वाली साधारण पुस्तकों में से नहीं। पति और पत्नी के परस्पर सम्बन्ध में मिठास भरने वाली यह पुस्तक विवाह में दुल्हा राजा को भेंट देने के लिए बहुत सुन्दर उपहार है। यह उस पुरुष के विशेषतः पढ़ने योग्य है जिसका विवाहित जीवन बहुत दुखमय हो रहा हो। यह शिक्षाप्रद और मनोरंजक पुस्तक उर्दू, हिन्दी, अंग्रेज़ी, गुरुमुखी, गुजराती, मराठी, तिलगू में छपी है। हिंदी में मू० १।), सस्ता एडीशन ।।।), अन्य भाषाओं में मूल्य १॥)

'यौवन रक्षा'

चढ़ती जवानी से लेकर बड़ी आयु तक के सब पुरुषों के लिये उपयोगी पुस्तक है। इसके अध्ययन में यौवन की कई भूलों से बच कर लम्बी और स्वास्थ्य-युक्त आयु भोगने की सामर्थ्य प्राप्त होती है। तीन आने नकद देकर या तीन आने का टिकट भेजकर प्राप्त करें।

जब तक

रोग का पूरा हाल न आए, हम औषधि नहीं भेज सकते हैं। रोगी के शीघ्र स्वस्थ होने के लिए और हमारे यश के लिये आवश्यक है कि सारा हाल रोग-परीक्षा-पत्र के अनुसार या वैसे ही विस्तार पूर्वक हमें लिखा जाये। सब पत्र व्यवहार सुरक्षित रखा जाता है। अच्छा हो यदि स्वयं मिलें। बड़े काग़ज़ पर छपा रोग-परीक्षा-पत्र हमसे मंगाएं और उसके अनुसार सविस्तार हालत लिखें।

स्वयं मिलने का पता:—दवाख़ाना कविराज हरनामदास बी०ए० ऐण्ड सन्ज़, लाल किले के पास, गौरी शंकर मन्दिर, चान्दनी चौक, देहली।

पत्र का पता:—कविराज हरनामदास बी० ए०, देहली।

तार का पता:—'कविराज' देहली।

सार्वदेशिक प्रेस, पटौदी हाउस, देहली में छपा।